

Grüner Löffel-Smoothie mit Papaya

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g reife Papaya
- 1 reife Kiwi
- 1 Dattel
- 2 Handvoll (ca. 60 g) junger Spinat
- 3 EL Amarant- oder Quinoaflocken
- 300 ml (1,5 % Fett) Kefir
- 1 EL Hanfsamen
- 2 EL Himbeeren
- 1 EL Kokos-Chips

Die Papaya halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Die Papaya schälen, die Hälfte vom Fruchtfleisch in Stücke schneiden, den Rest zum Garnieren beiseitelegen. Die Kiwi schälen und in Scheiben schneiden, einige Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Die Dattel entkernen und klein schneiden (bei Fruktose-Intoleranz weglassen). Den Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen, grobe Stiele entfernen.

Die Papaya-, Kiwi- und Dattelstücke, Spinatblätter, Amarant- oder Quinoaflocken und den Kefir in einem Mixer oder in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer fein pürieren. Die restliche Papaya in Spalten schneiden. Die Hanfsamen im Mörser leicht zerstoßen.

Den Smoothie auf zwei Schalen verteilen und mit Papayaspalten, Kiwischeiben und Himbeeren garnieren. Mit Hanfsamen und Kokoschips bestreut servieren.

Nährwerte (pro Portion):

380 kcal, 15 g Eiweiß, 14 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe, 3 BE

Tipp:

Der Löffel-Smoothie lässt sich prima mitnehmen: Dazu das Püree in ein gut schließendes Gefäß (z.B. Schraubglas) füllen und dann mit Obst und Flocken garnieren. Er kann zum Frühstück ein Müsli vollwertig ersetzen. Papaya und Spinat liefern Vitamin C und Magnesium sowie Beta-Carotin für gesunde Zellen. Das Enzym Papain aus der Tropenfrucht hilft bei der Eiweißverdauung und lindert Entzündungen.

Bei Laktose-Unverträglichkeit laktosefreien Kefir verwenden.

Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge

Diabetes

Divertikulose

Hashimoto

Morbus Crohn

Multi-Intoleranzen (Dattel weglassen!)

Parodontitis

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2019

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen