

Grüner Smoothie mit Datteln

Zutaten (für 1 Person):

- ½ Avocado
- 1 Birne
- 2 Handvoll Rucola
- 2 (ohne Stein) Datteln
- 250 ml Wasser
- 1 EL Leinöl

Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen. Birne waschen, vierteln, Kerne entfernen. Rucola waschen und trocken schütteln.

Alle Zutaten in einem leistungsfähigen Mixer (oder in einer hohem Schüssel mit dem Pürierstab) zu einem cremigen Smoothie pürieren und in Gläser füllen.

Nährwerte:

346 kcal, 25 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 10 g Ballaststoffe, 2,4 BE

Empfehlenswert bei:

Arthrose
Bronchitis
COPD
Divertikulose
Rheuma
Rosazea
Sinusitis

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.10.2021

Koch/Köchin:

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