

Löffelsmoothie (Bitterstoff-Bowl)

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Banane
- 1 Birne
- 2 EL Leinsamen
- 10 g Ingwer
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 Grapefruit
- 1 Handvoll Löwenzahn-Blätter
- alternativ: Rucola

Banane schälen, Birne waschen und putzen. Ingwer schälen und klein schneiden. Grapefruit schälen und in Segmente teilen. Löwenzahnblätter waschen und trocken tupfen. Alles zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Nach und nach Wasser dazugeben, bis eine löffelbare Masse entsteht.

Tipp: Für eine zuckerarme Variante statt Birne und Banane etwa 200 g Beeren pro Portion verwenden (frisch oder TK, zum Beispiel Heidelbeeren).

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

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