

Smoothie mit roten Früchten

Zutaten (für 3 Portionen):

- 1 Bund Möhrengrün
- 1 Bund Rote-Bete-Blätter
- 2 Äpfel
- 1 Banane
- 1 Handvoll Heidelbeeren, Erdbeeren und Himbeeren
- ½ l Wasser
- Zitronensaft
- 1-2 TL Olivenöl

Möhrengrün und Rote-Bete-Blätter waschen und grob zerkleinern. Die Äpfel waschen und ebenfalls in große Stück schneiden. Die Banane schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und vermengen.

Die Reste vom Smoothie halten sich im Kühlschrank gut einen halben Tag (vor dem Trinken aufschütteln oder -rühren).

Nährwerte (pro Portion):

112 kcal, 1 g Eiweiß, 3,5 g Fett, 18,2 g Kohlenhydrate, 2,7 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Bluthochdruck

Brustkrebs-Nachsorge

Fettstoffwechselstörungen

Hämorrhoiden

Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 22.07.2019

Koch/Köchin:

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