

# Joghurt-Shake mit Gurke und Blattspinat

## Zutaten (für 1 Personen):

- 1 TL Sonnenblumenkerne
- 25 g junger Spinat
- 25 g Gurke
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Prise Salz
- 100 g fettarmer Joghurt
- 150 ml fettarme (1,5% ) Milch
- alternativ: Haferdrink
- 1 EL Cashewmus
- Salz
- Pfeffer

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und beiseitestellen. Unterdessen Blattspinat und Petersilie abrausen, trocken tupfen und grob hacken. Die Gurke grob klein schneiden. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)