

Smoothie mit Gemüse

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Handvoll Staudensellerie-Blätter
- 0,5 Gurke
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 5 Blätter Salat
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl
- Salz
- Pfeffer

Das Gemüse gut waschen, putzen und grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

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