

Smoothie mit Spinat und Mandelmus

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g frischer Babyspinat
- 120 g Banane
- 1 EL Mandelmus
- alternativ: Sesammus
- alternativ: Sesammus
- 150 ml frisch gepresster Orangensaft
- alternativ: Mandarinenensaft
- nach Belieben: frischer Ingwer
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl
- etwas Wasser

Spinatblätter gut waschen, die Banane schälen und grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Anne Fleck

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