

# Smoothie mit Gurke und Löwenzahn

## Zutaten (für 1 Personen):

- 0,5 Bund Löwenzahn
- 0,5 Salatgurke
- 150 ml Wasser
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl

Löwenzahn und Salatgurke gut waschen. Grob zerkleinern und zusammen mit den anderen Zutaten 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](http://www.ndr.de/kochen)