

# Smoothie mit Mango, Grapefruit und Petersilie

## Zutaten (für 2 Personen):

- 20 g Petersilie
- 1 Orange
- 1 Grapefruit
- 1 Mango
- 100 ml Wasser
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Weizenkeimöl

Petersilie gut waschen, das Obst schälen. Von der Mango das Fruchtfleisch lösen und das Obst grob zerkleinern. Alle Zutaten zusammen im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Anne Fleck

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