

Smoothie mit Möhre und Feldsalat

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 große Möhre mit Grün
- 1 Apfel
- 2 Handvoll Feldsalat
- 2,5 EL Leinöl
- 150 ml Wasser

Möhre(n) samt Grün waschen und grob zerteilen. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und eventuell grob zerkleinern. Feldsalat waschen und verlesen.

Alles zusammen mit Leinöl und Wasser (je nach gewünschter Konsistenz) in einen leistungsstarken Mixer geben oder in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Jörn Klasen

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