

Smoothie mit Avocado, Birne und Ingwer

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Avocado
- 1 Birne
- 1 Stück Ingwer
- 2 Handvoll Rucola
- 4 Aprikosen
- 0,5 Bio-Zitrone
- 500 ml Wasser

Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen. Birne waschen, vierteln, Kerne entfernen. Ingwer schälen und grob hacken. Aprikosen waschen, Steine entfernen und grob zerkleinern. Zitrone auspressen, die Schale abreiben.

Alle Zutaten in einem leistungsfähigen Mixer oder mit einem Pürrierstab) zu einem cremigen Smoothie pürieren und in Gläser füllen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Thomas Nölle

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