

Smoothie mit Erdbeeren und Gerstengras

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Banane
- 100 g Erdbeeren
- 50 g Blattsalat
- 2 TL Gerstengraspulver
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 150 ml Wasser

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, die Stiele entfernen und trocken tupfen. Den Salat (z.B. Endivien, Feldsalat, Rucola, Radicchio, Eichblattsalat) ebenfalls waschen und zerkleinern.

Alles zusammen mit Hanfsamen, Gerstengraspulver und Wasser in einen Mixer geben und zu einem sämigen Smoothie pürieren. Wer keinen Mixer hat, nimmt einfach einen Pürierstab. In ein hohes Glas geben und genießen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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