

# Grüner Smoothie mit Datteln

## Zutaten (für 1 Person) (für 1 Personen):

- 0,5 Avocado
- 1 Birne
- 2 Handvoll Rucola
- 2 (ohne Stein) Datteln
- 250 ml Wasser
- 1 EL Leinöl

Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen. Birne waschen, vierteln, Kerne entfernen. Rucola waschen und trocken schütteln.

Alle Zutaten in einem leistungsfähigen Mixer (oder in einem hohen Becher mit einem Pürierstab) zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 20.03.2023

Koch/Köchin:

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