

Lupinen-Smoothie

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Handvoll junger Spinat
- 1 Möhre
- 1 Apfel
- 125 g Lupinen-Joghurt
- 1 EL Süßlupinenmehl

Spinat waschen und abtropfen lassen, Möhre und Apfel waschen, grob zerteilen und vom Strunk, beziehungsweise Kerngehäuse befreien. Zusammen mit dem Lupinenjoghurt in einen leistungsstarken Mixer oder ein hohes Rührgefäß geben und zu einem glatten Smoothie mixen. Zum Andicken und für mehr hochwertiges Protein 1 EL Süßlupinenmehl untermixen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin:

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