

Fruchtiger Algen-Smoothie

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Handvoll Baby-Spinat
- 1 Handvoll Feldsalat
- alternativ: Grünkohl
- 1 Banane
- 0,5 Avocado
- 1 Birne
- 1 Orange
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Chlorella-Pulver
- 300 ml Kokoswasser

Spinat und Feldsalat waschen und putzen. Banane schälen und in Stücke schneiden. Avocado schälen, Stein entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Birne gut waschen, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in Stücke schneiden. Orange auspressen.

Zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und kräftig mixen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

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