

Gemüse-Smoothie mit Paprika

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Mini- Salatgurke
- 150 g rote Spitzpaprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Mandeln
- 100 g (aus der Dose) passierte Tomaten
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 100 ml stilles Mineralwasser
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Chiliflocken

Salatgurke, Spitzpaprika und Frühlingszwiebel putzen, waschen und grob schneiden. Mit Mandeln, passierten Tomaten, Zitronensaft, Olivenöl und stillem Mineralwasser in einem Standmixer auf höchster Stufe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Zum Servieren auf Gläser verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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