

Smoothie mit Himbeeren, Pfirsich und Salat

Zutaten (für 1 Personen):

- 150 ml Wasser
- 50 g Himbeeren
- 5 Blätter Kopfsalat
- 1 Pfirsich
- 1 EL Leinöl

Obst und Salat abbrausen, den Kern vom Pfirsich lösen und das Fruchtfleisch zerkleinern. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer oder mit einem Pürierstab gut pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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