

# Grüner Smoothie mit Avocado und Gurke

## Zutaten (für 1 Personen):

- 0,2 Salatgurke
- 1 Apfel
- 1 Handvoll (TK oder frisch) Spinat
- nach Belieben: Minze
- 0,5 Avocado
- 1 Limette
- 1 EL Leinsamen

Gurke, Apfel, Spinat und Minze waschen. Limette auspressen. Gemüse und Obst grob zerkleinern, dabei Kerne und Stiele entfernen. Alles zusammen mit dem Limettensaft und den Leinsamen in einen Mixer geben.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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