

Grüner Smoothie mit Gänseblümchen

Zutaten (für 1 Personen):

- 200 g Feldsalat
- 100 ml Apfelsaft
- 2 TL Holunderblütensirup
- 2 TL Leinöl
- 200 ml Wasser
- aus dem Garten: Gänseblümchen

Feldsalat gründlich waschen, da meist noch Erde daran haftet. Dann alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen. Den Smoothie in ein Glas füllen und mit ein paar frisch gepflückten Gänseblümchen dekorieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 10.05.2023

Koch/Köchin: Judith Rakers

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