

Gelber Hafer-Smoothie

Zutaten (für 2 Personen):

- 0,5 kleiner Kohlrabi
- 1 Banane
- etwas frische Kurkuma
- 50 g Vollkorn-Haferflocken
- 30 g zerstoßene Leinsamen
- 300 ml Haferdrink

Kohlrabi schälen und würfeln. Die Banane ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Kurkuma schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 15.10.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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