

# Grüner Eiweiß-Smoothie

## Zutaten (für 1 Personen):

- 150 g (frisch oder TK) Brokkoli
- 150 g (frisch oder TK) Blattspinat
- 30 g Haferkleie
- 20 g geschälte Hanfsamen
- 200 ml Wasser
- 1 EL frische Petersilie

Brokkoli und Blattspinat waschen und etwas zerkleinern. Tiefkühlware zunächst 15-30 Minuten auftauen lassen. Das Gemüse in einen Mixer geben, die anderen Zutaten hinzufügen und alles erst auf kleiner, dann auf höchster Stufe fein pürieren. In Gläser füllen und sofort servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.10.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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