

# Darm-Smoothie mit Hanfsamen

## Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Banane
- 1 Avocado
- 100 g Heidelbeeren
- 50 g Blattsalat
- 300 ml Wasser
- 2 EL geschälte Hanfsamen
- 1 Prise Zimt

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Avocado in der Mitte teilen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Salat (z. B. Endivien, Feldsalat, Rucola, Radicchio, Eichblattsalat) ebenfalls waschen und zerkleinern.

Alles zusammen mit Hanfsamen, Zimt und Wasser in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einem sämigen Smoothie pürieren.

## Wissenswert:

Hanfsamen schmecken leicht nussig und enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Sie enthalten von Natur aus kein THC, lösen also keinen Rausch aus.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

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