

Grüner Smoothie mit Apfelessig

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 EL Buchweizen
- 2 EL Grünkern
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Salatgurke
- 100 g Grünkohl
- 100 g Spinat
- 400 ml Haferdrink
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 100 ml Apfelessig
- Salz

Buchweizen und Grünkern mindestens 2 Stunden - am besten über Nacht - in Wasser einweichen. Alle frischen Zutaten gründlich waschen. Staudensellerie und Salatgurke in Würfel schneiden. Beim Grünkohl das Blattgrün jeweils vom Strunk zupfen, dieser ist zu hart und kommt nicht mit in den Mixer.

Buchweizen und Grünkern abtropfen lassen. Mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, zuletzt leicht salzen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 07.11.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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