Lauchzwiebel-Smoothie



Herzhaft

Diesmal ein etwas herzhafter Smoothie, den man als Zwischenmahlzeit oder auch zu einem Gericht dazu trinken kann.

Mein Rat: Bei diesem herzhaften Smoothie bietet es sich an, ihn auch zu salzen und zu pfeffern.

Zutaten für 1 Person:

- 5 Lauchzwiebeln
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2–1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Wasser

Zubereitungszeit: 5 Min.

Lauchzwiebeln putzen und quer in Ringe schneiden. In eine hohe, schmale Rührschüssel geben.

Koriandersamen im Mörser fein mörsern und in die Rührschüssel geben.

Öl und Wasser hinzugeben und alles mit dem Pürierstab fein

pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. In ein Trinkgefäß geben und servieren.