

Grünkohl-Smoothie für 2 Personen

Zutaten

100 g Grünkohl
1 Banane
2 Orangen
5 g Ingwer (nach
Geschmack)
200 ml Mineralwasser
50 ml Orangensaft

Zubereitung

Grünkohl ist ein wunderbares Gemüse zur Verwendung in gesunden Gemüse-Smoothies. Grünkohl hat einen stärkeren Geschmack als beispielsweise Spinat, nehmen Sie deshalb anfangs nur 3-5 Blätter. Hier gilt: Junge Blätter sind weniger bitter!

Zuerst müssen die Grünkohlblätter gut gewaschen und dann die Stengel entfernt werden. Damit der Grünkohl etwas zarter wird, können Sie ihn blanchieren. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Orangen schälen und sorgfältig von der weißen Haut befreien. Die Orangen und den Ingwer klein schneiden.

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mit dem Mineralwasser aufgießen und ca. 30 Sekunden mixen.

Um die Schaumbildung an der Oberfläche zu vermeiden, pürieren Sie ein paar Eiwürfel mit.



Das Rezept funktioniert natürlich auch mit einem Pürierstab!