Rezept

Grüner Smoothie mit vier Kohlsorten

Ein Rezept von Grüner Smoothie mit vier Kohlsorten, am 28.04.2024

Zutaten

- **¼** Avocado
- **2 Röschen** vom Brokkoli
- **1 Blatt** Pakchoi
- **7 Blätter** Schwarzkohl
- **500 ml** Wasser
- **1** mittelgroßer Fenchel
- **½** Zitrone
- **2 Blätter** Grünkohl
- **1 Prise** Kardamom

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Portionen à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Das Fruchtfleisch aus der Avocado löffeln. Den Fenchel und die Brokkoliröschen waschen und klein schneiden. Die Zitrone auspressen. Alles zusammen in den Mixer füllen.

2. Kohlblätter waschen, vom Pak Choi 3 Blätter beiseitelegen. Übrigen Kohl klein schneiden und mit dem Kardamom in den Mixer geben.

3. Das Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Smoothie in Gläser füllen und nach Belieben mit 1 Blatt Pak Choi garnieren. Frisch servieren und gut gelaunt genießen.