Rezept

Grünkohl-Smoothie

Ein Rezept von Grünkohl-Smoothie, am 28.04.2024

Zutaten

4 Blätter	Grünkohl
1 kleines Bund	glatte Petersilie
1 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
1/2	Banane
4 EL	Beeren (frisch oder tiefgekühlt; z. B. Erdbeeren)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Grünkohlblätter gründlich waschen, am besten mehrmals in stehendem Wasser, dann gut trocken schütteln. Die dicken Mittelrippen herausschneiden und wegwerfen, die Blätter grob hacken.

2. Die Banane schälen und grob hacken. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.

3. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Beeren und dem Öl in den Standmixer oder einen Entsafter geben und fein pürieren oder entsaften.

4. Anrichten: Ein hohes Glas einige Minuten in das Tiefkühlfach stellen und anfrosten. Den Smoothie in das Glas füllen.