

Rezept

Detox Grünkohl-Bananen-Smoothie

Ein Rezept von Detox Grünkohl-Bananen-Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--------------------|
| 1 Handvoll Grünkohl (Alternativ: TK Grünkohl) | 2 Kiwis |
| 1 Limette | 1 ½ Bananen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen, die festen Stängel entfernen und die Blätter klein schneiden. Die Kiwis schälen und klein schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Bananen schälen und grob zerkleinern. Alles in den Mixer füllen.
2. 200 ml Wasser dazugeben und alles auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.