

Rezept

# Grüner Smoothie mit vier Kohlsorten

Ein Rezept von Grüner Smoothie mit vier Kohlsorten, am 28.06.2026

## Zutaten

¼ Avocado	1 mittelgroßer Fenchel
<b>2 Röschen</b> vom Brokkoli	½ Zitrone
<b>1 Blatt</b> Pakchoi	<b>2 Blätter</b> Grünkohl
<b>7 Blätter</b> Schwarzkohl	<b>1 Prise</b> Kardamom
<b>500 ml</b> Wasser	

## 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.