

Rezept

## Grünkohl-Apfel-Smoothie mit Piment und Orange

Ein Rezept von Grünkohl-Apfel-Smoothie mit Piment und Orange, am 28.06.2026

### Zutaten

8	Grünkohlblätter	1	Banane
1	Apfel	1	Orange
	gemahlener Piment	ca. 500 ml	Wasser

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

### Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen, die groben Stängel abschneiden und die Blätter etwas kleiner zupfen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und vom Kern-gehäuse befreien. Die Viertel klein schneiden. Die Orange schälen und ebenfalls klein schneiden.
2. Die Grünkohlblätter mit den Obststücken und 1 Prise Piment in den Mixer füllen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.