

Rezept

Grünkohl-Kokos-Smoothie

Ein Rezept von Grünkohl-Kokos-Smoothie, am 28.06.2026

Zutaten

200 g zarte Grünkohlblätter (ca. 100 g geputzt gewogen; ersatzweise 100 g TK-Grünkohl)	1 Römersalatherz
1 reife Mango (ca. 400 g)	1 grüner Apfel (z. B. Granny Smith)
½ TL gemahlene Vanille	6 Stängel Petersilie
250 ml Kokosdrink (ungesüßt)	4 EL Limettensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 2 g F, 3 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Grünkohl waschen, Grün von den Stielen zupfen und grob schneiden. Salat waschen, putzen und ebenfalls grob schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in Stücke schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
2. Erst Grünkohl, Salat und Petersilie, dann die Apfel- und Mangostücke in einen hohen Rührbecher oder den Mixbehälter geben. Vanille, Limettensaft, Kokosdrink und 150 ml Wasser zufügen und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Standmixer sämig und glatt pürieren. Den Drink auf vier Gläser verteilen und am besten sofort servieren.