

Rezept

# Grünkohl-Mango-Shot

Ein Rezept von Grünkohl-Mango-Shot, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Grünkohl	<b>1</b> reife Mango
$\frac{1}{2}$ Salatgurke (ca. 200 g)	<b>3</b> Datteln (z. B. Medjoul)
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 1,5 cm lang)	<b>400 ml</b> stilles Mineralwasser

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 50 kcal, 1 g EW, 10 g KH

## Zubereitung

1. Grünkohl putzen, die Blätter von den Rippen streifen, waschen und grob schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Die Gurke waschen, putzen und würfeln. Datteln aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Erst Grünkohl, dann Mango, Gurke, Datteln und Ingwer in den Mixer geben. Mit 350 ml Wasser zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe pürieren. Falls der Smoothie zu dickflüssig sein sollte, noch etwas Wasser untermixen, bis er eine flüssig-cremige Konsistenz hat. Sofort servieren.