

Rezept

# Grünkohl-Smoothie

Ein Rezept von Grünkohl-Smoothie, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>4 Blätter</b> Grünkohl               | <b>1/2</b> Banane   |
| <b>1 kleines Bund</b> glatte Petersilie | <b>4 EL</b> Beeren (frisch oder tiefgekühlt; z. B. Erdbeeren) |
| <b>1 EL</b> Raps- oder Sonnenblumenöl   |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Die Grünkohlblätter gründlich waschen, am besten mehrmals in stehendem Wasser, dann gut trocken schütteln. Die dicken Mittelrippen herausschneiden und wegwerfen, die Blätter grob hacken.

---

2. Die Banane schälen und grob hacken. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken.

---

3. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Beeren und dem Öl in den Standmixer oder einen Entsafter geben und fein pürieren oder entsaften.

---

4. Anrichten: Ein hohes Glas einige Minuten in das Tiefkühlfach stellen und anfrosten. Den Smoothie in das Glas füllen.