Rezept

Grünkohl-Apfel-Smoothie mit Piment und Orange

Ein Rezept von Grünkohl-Apfel-Smoothie mit Piment und Orange, am 17.05.2025

Zutaten

- **8** Grünkohlblätter
- **1** Apfel
- gemahlener Piment
- **1** Banane
- **1** Orange
- **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.