Rezept

Grünkohlsaft mit Apfel

Ein Rezept von Grünkohlsaft mit Apfel, am 04.06.2025

Zutaten

Für den Saft

- **1** Limette
- **2** Äpfel
- **200 g** Grünkohl (ersatzweise Blattspinat)

Außerdem

Entsafter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 2 g F, 8 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Für den Saft die Limette schälen und vierteln. Den Grünkohl putzen, waschen und trocken schleudern. Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Alles klein schneiden, sodass die Stücke durch die Öffnung des Entsafters passen.

2. Obst und Gemüse entsaften. Den Saft am besten sofort trinken oder in eine Flasche füllen, verschließen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.