

Rezept

Kohlrabi-Greenie

Ein Rezept von Kohlrabi-Greenie, am 22.09.2023

Zutaten

- | | |
|--|------------------------------|
| ½ junger Kohlrabi mit Blättern (ca. 200 g) | 1 Apfel (z. B. Elstar) |
| 1 reife Birne (z. B. Gute Luise) | 3 TL helles Mandelmus |
| 2 EL Zitronensaft | 300 ml stilles Mineralwasser |
| 1 EL flüssiger Honig | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal, 2 g F, 1 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Vom Kohlrabi die Blätter ablösen, waschen und grob schneiden. Den Kohlrabi putzen, schälen und würfeln. Apfel und Birne waschen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

2. Kohlrabiblätter, Kohlrabi-, Apfel- und Birnenstücke mit Mandelmus und Zitronensaft in den Mixer geben. Dann das Wasser zugießen und den Smoothie zunächst auf kleiner, anschließend auf höchster Stufe glatt und cremig pürieren.

3. Den Honig zugeben und kurz untermixen. Den Smoothie sofort servieren.