

Rezept

Rotkohl-Orangen-Smoothie

Ein Rezept von Rotkohl-Orangen-Smoothie, am 28.03.2025

Zutaten

200 g Rotkohl	2 Orangen
1 große Banane	3 getrocknete Soft-Feigen
3 EL Zitronensaft	300 ml Trinkmolke
1 Msp. Zimtpulver	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal, 1 g F, 3 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Den Rotkohl putzen, waschen, vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Orangen schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls grob schneiden. Feigen waschen und klein schneiden.
2. Rotkohl, Orangen, Banane und Feigen mit dem Zitronensaft in den Mixer geben. Mit der Molke aufgießen und alles zunächst auf kleiner, dann auf höchster Stufe cremig-fein pürieren.
3. Den Zimt und bei Bedarf noch 2-3 EL Wasser in den Mixer geben und kurz untermixen. Den Smoothie sofort servieren.