

# SMOOTHIE MIT GRÜNKOHL



## **Zutaten für 0,6 Liter:**

- 2 Bananen
- 1 Apfel
- ½ Stück Mango
- 200g-250g Grünkohl (oder Mangold)
- 1 kleines Stück Zitrone
- 1 dünne Scheibe Ingwer
- 300ml Wasser

## **Zubereitung:**

- Obst in grobe Stücke schneiden und gemeinsam mit der Zitrone und der Ingwerscheibe in den Mixbecher geben. Grünkohl (oder Mangold) in grobe Stücke teilen und zum Obst in den Mixbecher füllen. 300ml Wasser hinzufügen. Mixbehälter mit Deckel verschließen.
- Den Smoothie zunächst kurz auf kleiner Stufe mixen, danach 1-2 Minuten auf höchster Stufe fein pürieren.
- Den Smoothie am besten sofort genießen und Schluck für Schluck gut einspeicheln.
- In einem Glas mit Schraubverschluss ist der Smoothie im Kühlschrank bis zu 3 Tage haltbar.