Ananas-Grünkohl-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, frisch	200 g
Ananas	1 St.
Kokosnussmilch	200 ml
Wasser	200 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Grünkohl waschen, dicke Mittelrippen entfernen und grob hacken. Ananas schälen, Krone, Strunkansatz und Mittelstück entfernen und ebenfalls grob würfeln.

2. In einem hohen Gefäß Ananas, Grünkohl, Kokosnussmilch und Wasser fein pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	217 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	9 g