



Grünkohlsmoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Grünkohl, frisch | 300 g |
| Bananen | 2 St. |
| Kiwi | 3 St. |
| Apfelsaft | 1 L |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Den Grünkohl gut waschen und trocken schleudern. Bananen und Kiwis schälen und grob würfeln.
2. In einem hohen Gefäß alles mit Apfelsaft pürieren und in Gläser gefüllt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 261 kcal |
| Kohlenhydrate | 62 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 2 g |