



# 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	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	5 g	Fette	2 g