Sellerie-Grünkohl-Bananen-Smoothie



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Minze, frisch	10 g
Grünkohl, frisch	250 g
Stangensellerie	100 g
Kiwi	2 St.
Orangensaft	200 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und grob in Stücke scheiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Grünkohl waschen, die Blattrippe entfernen und in Stücke zupfen. Stangensellerie waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Kiwi schälen und vierteln.

2. In einem hohen Gefäß Sellerie, Kiwi, Banane, Orangensaft, Grünkohl und Minze fein pürieren. Den Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	161 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	1 g