Grüner Smoothie mit Mohn

So schmeckt Obst und Gemüse besonders lecker: Rezept für Grünen Smoothie mit Mohn, das sich in vielen verschiedenen Varianten zubereiten lässt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

100 g	Grünkohl
50 g	Mangos (frisch oder evtl. getrocknet)
0.5 Bündel	Petersilie
1 Bund	Kohlrabiblätter
1 Stk.	Banane
1 Stk.	Apfel
1 EL	Mohn
2 Tropfen	Olivenöl
100 ml	Orangensaft
Nach Belieben	Wasser

Zubereitung

1. Für den **Grünen Smoothie mit Mohn** zu Beginn den Grünkohl etwas antauen lassen (je nach Leistungsvermögen des Mixers). Petersilie und Kohlrabiblatt waschen und grob hacken, die Stiele müssen nicht unbedingt entfernt werden. Frische Mangos waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden, Trockenfrüchte müssen nicht zerkleinert werden. Den Apfel waschen und ebenfalls in Würfel schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen bzw. nach Belieben mit in den Mixer geben. Die Banane schälen und halbieren.

2. Nun den angetauten Grünkohl mit Petersilie, Kohlrabi, Mangos, Apfel, Banane und Orangensaft in den Mixer geben und auf höchster Stufe etwa 2 Minuten lang pürieren. Anschließend den gemahlenen Mohn und einen Schuss Öl zufügen und noch einmal durchmixen. Zum Schluss nach Bedarf Wasser zufügen und untermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In ein Glas umfüllen und servieren oder selbst genießen.

Die Zubereitung kann auch in einem hohen Mixgefäß und einem leistungsstarken Stabmixer erfolgen.

Tipp

Den Grünen Smoothie mit Mohn kann man ganz beliebig mit wechselnden Zutaten variieren. Wer keinen Mohn mag, kann die sämige Konsistenz auch mit Leinsamen, Sesam oder Kleie erreichen. Auch bei den Trockenfrüchten und dem frischen Gemüse kann man variieren.