

Grünkohl-Ananas-Smoothie

Tolles Rezept für einen gesunden Grünkohl-Ananas-Smoothie. Super für alle, die keinen Kohl mögen, denn der intensive Geschmack wird vom Obst überdeckt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

2 Tassen	Grünkohl
2 Tassen	Äpfel
1 Tasse	Ananas
1.5 Tassen	Wasser

Zubereitung

1. Für den Grünkohl-Ananas-Smoothie zuerst den Grünkohl putzen, waschen und grob zerkleinern. Die Äpfel waschen, nach Belieben schälen, in Viertel schneiden und dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. Grünkohl, Äpfel, Ananas und Wasser in den Mixer geben und auf maximaler Stufe einige Minuten lang durchmischen, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind und sich eine gleichmäßige, cremige Konsistenz ergibt. Nach Belieben noch etwas Wasser untermischen. Den Smoothie in ein Glas umfüllen und servieren.

Tipp

Den Grünkohl-Ananas-Smoothie kann man zusätzlich nach Geschmack mit etwas Zitronensaft oder Orangensaft verfeinern.