# Kohlsprossen-Apfel-Orangen Smoothie

Der Kohlsprossen-Apfel-Orangen Smoothie ist eine ballaststoffreicher grüne Vitaminbombe.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 10 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 200 g | Kohlsprossen (TK) |
| 1 Stk. | Apfel |
| 1 Stk. | Orange |
| 350 ml | Kaltes Wasser |

## Zubereitung

1. Für den grünen Kohlsprossen-Apfel-Orangen Smoothie zuerst die tiefgekühlten Kohlsprossen ein wenig antauen lassen. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Die Orange schälen, filetieren und Kerne entfernen.

2. Alle Zutaten mit dem kalten Wasser in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen.

## Tipp

Wenn du den Kohlsprossen-Apfel-Orangen Smoothie gerne cremiger möchtest, kannst du eine kleine Banane hinzugeben.