

Grünkohl Smoothie

– Vitamine, die sogar Kindern schmecken –



Bildquelle: Pixabay

Zubereitung:

Die Grünkohlblätter waschen und die harten Stiele heraus-schneiden.

Das so entstandene Blattgrün mit den anderen Zutaten in einen Mixer geben und mindestens 2 Minuten mixen. Es sollten keine Blatt- oder Fruchtfasern mehr vorhanden sein.

Dieser grüne Smoothie ist eine echte „Vitaminbombe“ und schmeckt (trotzdem) auch Kindern. Denn er hat die besonderen essentiellen Inhaltsstoffe des Grünkohls, ohne nach Kohl zu schmecken.

Er ist daher der ideale Einstieg in die Welt der „Green Smoothies“.

Dabei sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt:

Der Kohl kann natürlich auch mit anderen Früchten kombiniert werden: Z.B. Orange, Kiwi, Mango, Papaya etc.

Oder als besondere Raffinesse, mit einer Scheibe frischen Ingwer.

– VEGETARISCH & VEGAN –

Zutaten für ca. 4 Personen

Natürlich vom Bamberger Gärtner:

2 Blätter Bamberger Grünkohl

1 Apfel

1 Banane

1 Scheibe Frischer Ingwer

1 Prise Zimt

Evtl etwas Wasser oder Fruchtsaft