

Immunboost-Smoothie

🕒 etwa 20 Minuten



Vegetarisch



Zellschützend



Langanhaltende
Sättigung

Zutaten (1 Portion)

1 reife Banane (optional statt Banane:
nachsüßen mit 1 Teelöffel Honig
oder 1/2 Apfel)

3 Grünkohlblätter

1 Orange

200 ml Wasser

Zubereitung

- 1** Zuerst die harten Stängel* vom **Grünkohl** trennen, danach gründlich waschen.
- 2** Die **Banane** (oder **Honig** oder **1/2 Apfel**) und die **Orange** schälen und in Stücke schneiden.
- 3** Den Grünkohl zusammen mit dem Wasser, der Banane und der Orange in einen Mixer geben und so lange mixen, bis alle Stücke beziehungsweise alle Fasern fein aufgelöst sind.

Grünkohl – das regionale Superfood schlechthin!

Grünkohl ist eine wahre Nährstoffbombe. Er liefert viel Kalzium, Eisen, Vitamin K und Vitamin C. Außerdem enthält er eine große Menge antioxidativ wirksamer Pflanzenstoffe, welche Entzündungsprozessen entgegenwirken. Durch sein hochwertiges Eiweiß ist Grünkohl zudem auch eine Alternative zu tierischem Ei.

Guten Appetit!



***Tipp:** Die Stängel des Grünkohls mit anderen Gemüseresten (Schalen von Zwiebeln und Enden der Karotten etc.) sammeln und eine Gemüsebrühe daraus kochen.