



# Ananas-Grünkohl-Smoothie

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, frisch	200 g
Ananas	1 St.
Kokosnussmilch	200 ml
Wasser	200 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Grünkohl waschen, dicke Mittelrippen entfernen und grob hacken. Ananas schälen, Krone, Strunkansatz und Mittelstück entfernen und ebenfalls grob würfeln.
2. In einem hohen Gefäß Ananas, Grünkohl, Kokosnussmilch und Wasser fein pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	217 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	9 g