



Grünkohlsmoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Grünkohl, frisch	300 g
Bananen	2 St.
Kiwi	3 St.
Apfelsaft	1 L

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Den Grünkohl gut waschen und trocken schleudern. Bananen und Kiwis schälen und grob würfeln.
2. In einem hohen Gefäß alles mit Apfelsaft pürieren und in Gläser gefüllt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	261 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	2 g