



Sellerie-Grünkohl-Bananen-Smoothie

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|--------|
| Bananen | 2 St. |
| Minze, frisch | 10 g |
| Grünkohl, frisch | 250 g |
| Stangensellerie | 100 g |
| Kiwi | 2 St. |
| Orangensaft | 200 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und grob in Stücke scheiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Grünkohl waschen, die Blattrippe entfernen und in Stücke zupfen. Stangensellerie waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Kiwi schälen und vierteln.

2. In einem hohen Gefäß Sellerie, Kiwi, Banane, Orangensaft, Grünkohl und Minze fein pürieren. Den Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 161 kcal |
| Kohlenhydrate | 37 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 1 g |