

Für den grünen Powerkick: Grünkohl-Ananas-Smoothie

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



würfeln.

- 2 -

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen.

Zutaten für 2 Portionen

Für den Smoothie

100 g Grünkohl (Blätter ohne Stiele)
180 ml Milch oder Mandelmilch
50 g griechischer Joghurt
1/2 Ananas
1 gefrorene Banane
3 Esslöffel Erdnussbutter
2 Teelöffel Honig

Besonderes Zubehör

Standmixer

Kohl im Smoothie? Oh ja! Mit einer ordentlichen Handvoll Grünkohl wird dein Drink zu einer grünen Vitaminbombe. Wenn im Mixer außerdem noch fruchtige Ananas, cremiger Joghurt und ein Klecks Erdnussbutter landen, lassen sich die Energiespeicher mit einem Schluck schnell wieder auffüllen. Grüne Smoothies sorgen für neue Power!

- 1 -

Grünkohlblätter gründlich waschen und grob hacken.
Ananas schälen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch