

Rosenkohl-Himbeer-Smoothie

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Hochleistungsmixer für 2 Minuten pürieren.

Zutaten für 2 Portionen

300 g Rosenkohl
250 g gefrorene Himbeeren
65 g Walnüsse
480 ml Wasser
2 Esslöffel Honig
1 Prise(n) Zucker

Besonderes Zubehör
Hochleistungsmixer

Die Vitaminbombe im Herbst! Das gesunde Wintergemüse versorgt experimentierfreudige Smoothie-Trinker in diesem Fruchtmix mit viel Vitamin C. Fruchtige Himbeeren und milder Honig sorgen für die nötige Süße.

- 1 -

Strunk vom Rosenkohl etwas abschneiden und äußere Blätter entfernen. Rosenkohl halbieren und waschen.

- 2 -

Rosenkohl zusammen mit gefrorenen Himbeeren, Walnüssen, Wasser und Honig in einem