

SMOOTHIE MIT GRÜN-/SCHWARZKOHL ODER SPINAT



Zutaten 2 Portionen:

100 g Grün- oder Schwarzkohl oder Spinat
1/2 Apfel, süß-sauer
1 cm Ingwer
1/2 Banane
1 EL Zitronensaft
15 g Haselnüsse

Zubereitung:

Grün-/ Schwarzkohl oder Spinat gründlich waschen und vom Strunk befreien. Apfel waschen und entkernen, Schale kann ruhig dran bleiben. Ingwer und Banane schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben, 200 ml Wasser hinzufügen und alles gut mixen. Alternativ kann es auch mit einem Stabmixer püriert werden.