

Grüner Smoothie mit Grünkohl

In leckerer Kombination mit Ananas und Aprikose

In diesem grünen Smoothie variiert Ihr den neuen Smoothie Hit Grünkohl mit fruchtiger Ananas und Aprikose. Das süßlich, fruchtige Obst nimmt dem Grünkohl etwas von seinem herben Geschmack und macht den grünen Powerdrink damit deutlich süffiger. Da kann man doch gleich zwei von genießen, oder? Probiert den Drink einfach selber aus.

Zutaten

- Grünkohl
- Ananas
- 2 Aprikosen
- Sojamilch
- 1 EL Kokosöl
- 25 g Four Component Protein

Zubereitung

- Ein paar Blätter des Grünkohls abzupfen, abwaschen und in kleine Stücke reißen.
- Die Aprikosen abwaschen, entkernen und in grobe Stücke zerschneiden.
- Von der Ananas ein paar Scheiben abschneiden, die Schale entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
- Den Grünkohl zusammen mit dem Obst in den Mixer geben und gründlich pürieren.
- Kokosöl, und das 4 Komponenten Protein begeben und weitermixen, dabei solange Sojamilch zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/gruener-smoothie-gruenkohl-ananas/>