

Grüner Smoothie mit Spitzkohl

Pak Choi, Spinat, Mandelmilch, Kokosöl und Protein

Spitzkohl, Pak Choi, Spinat, Mandelmilch, Kokosöl und Whey Protein geben diesem grünen Power-Smoothie jede Menge positive Energie. Wer einmal mit grünen Smoothies anfängt kommt aus dem Probieren nicht mehr raus. Mit unserem grünen Smoothie beginnt der Tag energiegeladen. Probiert diesen Drink einfach mal aus. Ihr werdet überrascht sein.

Zutaten

- Spitzkohl
- Pak Choi
- Spinat
- Mandelmilch
- 1 EL Kokosöl
- 25 g Whey Protein
- Wasser

Zubereitung

- Spitzkohl, Pak Choi und Spinat gründlich abwaschen, abtropfen lassen und in grobe Stücke zupfen. Diese in den Mixer geben.
- Während ihr mixed immer wieder kurz anhalten und mit Mandelmilch und etwas Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Kokosöl und Whey Protein begeben und nochmals mixen.
- Sofort servieren und genießen.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

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