

# Grünkohl Smoothie mit Birne

Detox für Geist und Körper selber machen.

**Grün, grüner, Grünkohl-Smoothie könnte man bei diesem [Smoothie](#) Rezept sagen. Die Ingredienzen für den grünen Smoothie in unserem Rezept sind neben Grünkohl, Birne und Grapefruit. Dadurch wirkt der leckere [Drink](#) nicht nur entgiftend und macht wirklich fit. Er schmeckt zudem auch wirklich lecker. So kann der Tag beginnen.**

## Zutaten

- Grünkohl
- 1 Birne
- 1/2 Grapefruit
- Mandelmilch
- Ingwer
- 1 EL Kokosöl
- 25 g Whey Protein

## Zubereitung

- Zunächst einige Blätter des Grünkohls ablösen, abwaschen und in grobe Stücke zerreißen.
- Die Birne abwaschen, schälen und entkernen, dann in grobe Stücke schneiden.
- Vom Ingwer ein Stück in Fingerkuppengröße abschneiden, schälen und feinhacken.
- Die Grapefruit halbieren und den Saft auspressen.
- Alles zusammen mit dem Kokosöl, dem Whey Protein und etwas Mandelmilch in den Mixer geben und pürieren.
- Die Konsistenz könnt Ihr mit der Mandelmilch oder durch Zugabe von Wasser an Eure Vorlieben anpassen.



---

Veröffentlicht von **Gourmet Magazin**

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