

Grünkohl Smoothie mit Mango und Banane

Das Gemüse aus dem Norden erobert als grüner Smoothie die Republik

Diesen grünen Smoothie solltet Ihr probieren. Nicht umsonst erobert Grünkohl, sonst eher im Norden der Deutschlands bekannt als grüner Smoothie die Republik. Diese Variante des Detox-Hits ist nicht nur gesund sie schmeckt auch sehr lecker. Mango und Banane sorgen für Cremigkeit und süßliche Fruchtigkeit im Drink.

Zutaten

- Grünkohl
- 1/2 Mango
- 1 Banane
- 1/2 Zitrone
- Ingwer
- Sojamilch
- 1 EL Kokosöl
- 25 g Whey Protein

Zubereitung

- Ein paar Grünkohlblätter abreisen, abwaschen und kleinzupfen.
- Die Mango abwaschen, entkernen und die Schale abschneiden, dann in Stücke schneiden
- Banane schälen und in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in den Mixer geben.
- Ein kleines Stück Ingwer abschneiden, schälen, kleinhacken und mit den Mixer geben.
- Den Saft der halben Zitrone dazu pressen.
- Kokosöl, Whey Protein und etwas Sojamilch beugeben und alles gut pürieren.
- Durch Zugabe weiterer Sojamilch und Mixen die optimale Konsistenz bestimmen.



Veröffentlicht von **Gourmet Magazin**

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