

Grünkohl Spinat Smoothie

Mit Maracuja, Ananas und Banane

Vorbereitung	Zubereitung	Gesamt
10 Min	5 Min	15 Min

Menge	650 ml
Kalorien	400 kcal
Speiseart	Smoothie

Autor Carla von GrüneSmoothies.de



★★★★★
4.88 von 8 Bewertungen

Zutaten

- 5 Blätter Grünkohl ohne Stängel
- 2 Handvoll Spinat
- 1 Maracuja
- 1 Scheibe Ananas reif
- 1 Banane reif
- 1/2 Avocado reif
- etwas Saft einer Zitrone
- etwas Wasser
- einige Granatapfelkerne als Topping

Anleitungen

1. Zutaten reinigen und auf mixergemäße Größe zuschneiden!
2. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen!
3. Alles (mit Obst beginnen) in den Mixer tun und auf der höchsten Stufe circa 1 Minute bis zur smoothen Konsistenz mixen!
4. Von Herzen genießen!
5. Tipp: Ohne einen Hochleistungsmixer solltest Du länger mixen und wahrscheinlich lässt es sich nicht vermeiden, dass die Smoothie-Konsistenz nicht ganz cremig wird. Damit sich das Mixgut nicht allzu sehr erwärmt, einfach ein paar Eiswürfel dazugeben.

Quelle: <https://gruenesmoothies.de/kohl-rezepte/#>



Weitere Informationen und Rezepte zur Stärkung Ihres Zahnfleisches:
www.zahnfleisch-praxis.de/zahnfleiscentzuendung-ernaehrung