

Schwarzkohl Smoothie

Mit Mango, Kaki und Banane

Vorbereitung	Zubereitung	Gesamt
10 Min	5 Min	15 Min

Menge	650 ml
Kalorien	400 kcal
Speiseart	Smoothie

Autor Carla von GrüneSmoothies.de



★★★★☆
3.75 von 8 Bewertungen

Zutaten

- 5 Stängel Schwarzkohl ohne Stängel
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Mango reif
- 1 Kaki
- 1 Banane geschält
- Saft einer Bergamotte-Zitrone und etwas Abrieb
- 1 cm frische Aloe Vera, nur das Gel geschält (optional!)
- etwas Wasser nach Bedarf

Anleitungen

1. Zutaten reinigen und auf mixergemäße Größe zuschneiden!
2. Mango halbieren, entkernen und Fruchtfleisch herauslösen!
3. Alles in den Mixer tun und 45-60 Sekunden bis zur smoothen Konsistenz mixen!
4. Von Herzen genießen!
5. Tipp: Ohne einen Hochleistungsmixer solltet ihr 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