

Rezept: Die grüne Vitaminbombe - Grünkohl

Profitiere von der Nährstoffdichte eines Smoothies. Diese enthalten viele Mineralstoffe, sättigende Ballaststoffe und sind reich an Vitaminen.

Rezept für 4 Personen:

150g	Grünkohl
1	Banane
1	Orange
100ml	Mineralwasser
Nach belieben	Ingwer oder Kurkuma



Zubereitung:

1. Putze den Grünkohl und entferne ihn vom Stiel.
2. Dann schäle die Orange und die Banane und gebe alle Zutaten bis auf das Wasser in den Mixer.
3. Wenn alle Zutaten fein püriert sind, gebe nach und nach das Wasser dazu.
4. Je nach Belieben kann Ingwer oder Kurkuma hinzugefügt werden, um die volle Vitamin-Power zu aktivieren.

Viel Spaß beim Nachmachen

Wünscht Ihnen Ihr Digital Mall Team

