



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Grünkohl-Smoothie

Zutaten

- 75 g Grünkohl
- 1 Mittelgroße(s) Orange
- 1 Halbe(s) Bananen
- 5 g Ingwer
- 150 ml stilles Wasser
- 1 Esslöffel Omega-3 Leinöl

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 179 kcal

Zubereitung

1. Grünkohl gründlich waschen, trocken tupfen, vom Strunk entfernen und in kleine Stücke zupfen.
2. Orange, Banane und Ingwer schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
3. Zuerst den Grünkohl, dann das restliche Obst in einem Standmixer geben und das Wasser hinzufügen.

4. Jetzt alles gut durchmischen, bis keine Stücke im Smoothie mehr vorhanden sind.

5. (Falls kein Standmixer vorhanden ist, kann der Smoothie auch in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab zubereiten werden.)

6. Zum Schluss das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl hinzufügen.

7. Noch einmal kurz durchmischen und in einem Glas servieren.