



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 Orange

1 Halbe(s) Bananen

5 g Ingwer

150 ml stilles Wasser

1 Teelöffel Sonnenmoor Bitterstoffe Pulver

1 Teelöffel Dr. Budwig Algenöl Orange

Gesamtzeit: 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 179 kcal

Zubereitung

1. Grünkohl, Orange, Banane und Ingwer waschen, nach Bedarf schälen und klein schneiden. Mit dem [Bitterstoffe Pulver von Sonnenmoor](#) und Wasser in einen Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie pürieren.

2. In ein Glas füllen und Dr. Budwig Omega-3 Algenöl einrühren.