

Grünkohl Smoothie für 1 Person



- | | |
|------------------------|--|
| 100g Grünkohl | waschen und in Streifen schneiden. |
| 150g Apfel | waschen, schälen, Kerngehäuse herausschneiden und in Würfel schneiden. |
| 200g Orange | und |
| 1 kleines Stück Ingwer | schälen und in Würfel schneiden. |
| | Mit |
| 150 ml Wasser | pürieren. |