

## 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.                                                              |