

# Grünkohl – Ingwer Smoothie



## Zutaten:

- 200 g Ananasfruchtfleisch
- ½ Zitrone
- 100 g zarte Grünkohlblätter
- 1 Kästchen Kresse
- 10 g Ingwer (1 Stück)
- 300 ml Kokoswasser

## Zubereitung:

1. Ananas in Stücke schneiden. Zitronenhälfte auspressen.
2. Grünkohl putzen, waschen und klein schneiden. Kresse vom Beet schneiden, etwas zum Garnieren beiseitelegen. Ingwer schälen und klein schneiden.
3. Ananas, Zitronensaft, Grünkohl, Kresse und Ingwer in einen Standmixer geben. Kokoswasser und 200–300 ml Wasser zugießen und pürieren.
4. Smoothie in Gläser füllen und mit der restlichen Kresse servieren.

## Grünkohl:

- Bietet viel Vitamin C
- Wirkt sanft entwässernd
- Fördert die Blutbildung
- Stärkt die Knochen
- Ist gut für die Augen
- Schützt die Körperzellen
- Tut Schwangeren besonders gut

**KW 46**

[www.ehanuschke.de](http://www.ehanuschke.de)



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

<https://eatsmarter.de/rezepte/gruenkohl-ingwer-smoothie>

Rezeptquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)