

# GRÜNKOHL-GURKE-SMOOTHIE

Für 1 Portion

## Zutaten

Eine gute Hand voll Grünkohl

$\frac{3}{4}$  Gurke

1 Banane, gut gereift

1 cm Ingwer

$\frac{1}{2}$  Zitrone, ausgepresst

Kokoswasser, je nach Belieben der Konsistenz



## Anleitungen

Die Grünkohlblätter waschen und vom Stängel zupfen und mit den anderen Zutaten im Mixer pürieren.

## Tip

Wer keinen Grünkohl findet, kann als Alternative frische Spinatblätter verwenden. Den Smoothie solltest du gleich trinken und nicht stehen lassen.