

Ostfriesen-Smoothie mit Melone und Grünkohl

Zutaten | 2 Portionen (500 ml)

100 g	TK-Grünkohl
125 g	Melone (Honig- und/oder Galia-Melone)
5 – 10 g	Ingwer
150 g	Birnensaft
1 EL	Schmand

Zubereitungszeit: 5 Min.

Zubereitung:

- Die Melone in kleine Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem glatten, cremigen Smoothie pürieren.

Tipp:

In der Grünkohlseason kann frischer Kohl verwendet werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 206 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
136 kcal	5.3 g	18,5 g	3.7 g	133 mg