

Grüner Smoothie & Grüner Smoothie mit Ingwer

Zutaten

(für ca. 850 ml)

2 große Grünkohlblätter, unterer Teil des Stängels entfernt (ca. 30 g)

1 Apfel (145 g entkernt)

2 Kiwis (140 g geschält)

1 reife Banane (120 g geschält; ev. zuvor in Stücken eingefroren)

1 Minzezweig (ca. 10 Blätter) (optional)

1 EL Zitronensaft (optional)

2 cups (480 ml) kaltes Wasser oder ungesüßte Mandelmilch

Nach Belieben Eis zum Servieren (oder Banane in Stücken gefroren zugeben)

Standmixer (Blender, Smoothie-Maker)

* Alle hier als optional markierten Zutaten wurden verwendet.



Zubereitung

Grünes Blattgemüse – hier Grünkohl – waschen, trocken schütteln, den Großteil des Stängels entfernen und den Rest in kleinere Stücke reißen. Es werden zwei cups benötigt. Ein großes Blatt Grünkohl füllt ungefähr 1 cup Messbecher (240 ml).

Apfel entkernen, Kiwi schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Die Apfelschale darf ruhig dranbleiben – bei weniger leistungsstarken Blendern wird die Schale allerdings nicht vollständig püriert.

Banane in Stücke brechen, Minze waschen und Blätter abzupfen, Zitrone auspressen.

Die vorbereiteten Zutaten sind nun fertig für den Mixer: 2 cups Grünkohlblätter, 3 cups Früchte und 2 cups kaltes Wasser/Mandelmilch.

Um das Blattgemüse bestmöglich zu pürieren, dieses ganz zu Beginn mit der Flüssigkeit pürieren. Sobald die Masse homogen ist, den Rest der Zutaten zugeben und mixen.

Nach Belieben mit Eis servieren. Der Smoothie hält sich in einem Schraubglas zwei Tage im Kühlschrank.

Grüner Smoothie mit Ingwer

Zutaten

(für ca. 630 ml)

1 großes Blatt Grünkohl (ca. 15 g)

2 Äpfel

1 reife Banane

2 feine Scheiben Ingwer (3 g)

240 ml Wasser/ungesüßte Mandelmilch

Zubereitung

Äpfel und Banane grob schneiden. Ingwer schälen und von einer 2 x 2 cm Wurzel zwei feine Scheiben abschneiden. Diese vor Zugabe in den Mixer klein würfeln. Ingwer ist sehr dominant – nicht zu viel verwenden.

Grünkohl mit der Flüssigkeit pürieren. Anschließend die restlichen Zutaten zugeben und mixen.

Tipp: Ein grüner Smoothie besteht im Wesentlichen aus drei Komponenten: Blattgemüse, Früchte und Flüssigkeit. Als Faustregel gilt das Verhältnis: 40 Prozent Blattgemüse zu 60 Prozent Früchte – nach Volumen gemessen. Für Grüne-Smoothie Anfänger sind frische Spinatblätter eine gute Wahl, da sie sehr mild schmecken. Sollte ein Smoothie zu wenig süß sein, einfach noch eine reife Banane hinzugeben.
(Ursula Schersch, 14.10.2015)