Grüner Smoothie

Zutaten

Für 2-4 Personen:

100 g Grünkohl
½ Ananas
1 Banane
Ingwer
300 ml Wasser

Zubereitung

Den Strunk der Ananas entfernen. Die Schale wegschneiden und die Hälfte davon in Stücke schneiden. Zusammen mit den gewaschenen Grünkohlblättern, der geschälten Banane, einem Stück geschälten (bei Bio-Ware nur gewaschenem) Ingwer und 300 ml Wasser in einen Mixer geben. Alles gut durchmischen, bis eine sämige Masse entsteht. In Gläser füllen und genießen!

Tipp: Der Gemüseanteil kann auch höher gewählt werden. Gut eignen sich etwa Gurke und Sellerie.

Gut zu wissen:
In Ingwer ist Gingerol enthalten, ein entzündungshemmender Stoff, der die Selbstheilungskräfte des Körpers anregt.