

Rotkohl-Smoothie

Der Reiz an Smoothies ist, dass sie zu jeder Jahreszeit anders schmecken. Jetzt gibt es Grün-, Weiß- und Rotkohl in Hülle und Fülle. Viel Spaß beim Experimentieren.

Zutaten für 4 Personen:

100 g Rotkrautblätter
½ Endiviensalat (ca. 100 g)
½ Orange oder Grapefruit
½ Becher Sahne
30 ml Life Security
1 TL Manuka-Honig
1 TL Sprossen
Kokoswasser nach Bedarf



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Rotkrautblätter vom Strunk lösen, waschen und grob zerteilt in den Mixer geben. Endiviensalat ebenfalls waschen und grob zerkleinert beifügen. Geschälte Orange bzw. Grapefruit, in Stücke zerteilt, dazu geben. Life Security und Sahne eingießen. Mit Honig süßen. Zuerst auf kleiner Stufe, dann auf der höchsten Stufe etwa 2 bis 3 Minuten mixen. Kokoswasser zum Verdünnen nach eigenem Geschmack und Bedarf einrühren.

Variationen: Endivie durch andere Salatsorten ersetzen. ½ Zitrone beifügen, dann mehr Honig verwenden. Anstatt der Sprossen kann etwas Meerrettich oder Petersilie verwendet werden.