

## Apfel-Birnen-Smoothie

Heimische Äpfel und Birnen bieten sich jetzt geradezu für den morgendlichen grünen Smoothie an. Zitrusfrüchte erhöhen zusätzlich den Vitamin-C-Gehalt. Zu dieser Jahreszeit gehört auch immer etwas Kohl in den Power-Drink. Laut Prof. Dr. Béliveau schützen Kohlsorten wie andere Super-Foods auch vor Krebs.

### Zutaten für 2 Smoothies:

1 Apfel  
1 Birne  
1/2 Grapefruit  
1 Handvoll Mangold (70 g)  
1 Handvoll Spitzkohl (70 g)  
1 Handvoll Vogelmiere oder andere Wildkräuter  
300 ml Kokoswasser

### Hinweis:

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

### Zubereitung:

Apfel und Birne vierteln. Die Grapefruit schälen und ebenfalls vierteln. Die gewaschenen Mangoldblätter von den Stielen zupfen oder schneiden. Die Stiele nicht verwenden. Die Spitzkohlblätter grob schneiden. Die Zutaten samt der zerkleinerten Wildkräuter in den Hochleistungsmixer geben und das Kokoswasser zugeben.

So lange mixen, bis die Konsistenz cremig und fein ist. Fertig!

