

## Erdbeer- Kohlrabi-Smoothie

Die Erdbeerernte ist in diesem Jahr wegen dem Frost Ende April mager ausgefallen. Trotzdem: Wenn es welche gibt, sollten Sie zugreifen. Nicht umsonst gehören die süßen roten Früchte zu den beliebtesten Obstsorten im Lande.



### Zutaten für 2 Personen:

50 g Blattsalat  
4 große Kohlrabiblätter  
150 g Erdbeeren  
½ Banane  
200 ml Kokoswasser  
100 ml Wasser  
2 Handvoll junge Blätter von Wildkräutern

### Hinweis:

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

### Zubereitung:

Salat, Kohlrabiblätter und Erdbeeren waschen. Banane schälen und grob würfeln. Erdbeeren von den Stielen befreien und halbieren. Alle Zutaten in den Mixer geben, Kokoswasser zufügen und alles zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Smoothie in Gläser füllen, garnieren und frisch servieren.