

Grüner Gemüse-Smoothie

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Grünkohl
- 1 Gurke
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Birne
- 20 g Ingwer
- 40 g Walnüsse
- 300 ml Mandeldrink

Grünkohlblätter vom Strunk befreien, waschen und klein zupfen. Die Gurke schälen, den Staudensellerie und die Birne putzen. Gurke, Sellerie, Birne und Ingwer klein schneiden. Alles in einen Mixer geben, Nüsse und Mandeldrink hinzufügen und pürieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 15.10.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen