

## Grünkohl-Apfel-Smoothie

### Zutaten für 4 Personen:

125 g TK-Grünkohl, gehackt  
1 Glas (355 g) Odenwald Apfel & Birne (gekühlt)  
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette  
1-2 TL frisch geriebener Ingwer  
400 ml Kokosdrink (gut gekühlt)

### Zubehör

Mixer (zum Pürieren)

### Zubereitung:

Grünkohl nach Packungsanweisung auftauen. Anschließend kühlen.

Grünkohl zusammen mit Odenwald Apfel & Birne, Limettenschale und -saft sowie Ingwer und Kokosdrink in einen Mixer geben und kräftig pürieren.  
In Gläser füllen und sofort servieren.

**Zubereitungszeit ca. 10 Minuten zzgl. Auftauzeit**

### Tipp:

*Dieser Smoothie ist für eine vegane Ernährung geeignet.*



*Guten Appetit!*