

# Einfach Coohl

## Supergrün und supergesund!

Hast du Lust auf etwas Frisches und Gesundes? Dann probier' unser leckeres Smoothie-Rezept mit Grünkohl. Das schmeckt nicht nur gut, sondern enthält auch jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. So coohl waren Smoothies noch nie!

## Grünkohl-Smoothie mit Orange

Für 2 große Gläser brauchst Du

600 g Grünkohl

4 Orangen

2 Bananen

300 ml Wasser

1 Zweig Basilikum (zur Deko)

## Und so geht's:

Bananen und Orangen schälen. Dann alle Zutaten klein schneiden und in einem Standmixer zerkleinern. Wenn du keinen Standmixer hast, kannst Du auch einen Pürierstab nehmen. Dann Wasser hinzugeben und nochmals alles mixen bzw. pürieren. Wenn du Lust hast, kannst du nun Deinen Smoothie z. B. noch mit einem Strauch Basilikum garnieren – schon fertig! Prost!