

Kale Smoothie

Wie serviert ihr dieses tolle Grünkohl - Vitamin-Paket euren Kindern?

Mixt doch mal einen Smoothie:

50 g Bio-Grünkohl

1 Bio-Orange

1 Bio-Banane (nicht zu reif)

(1 Dattel oder 1 walnussgroßes Stück Ingwer)

200 ml Wasser (oder 100ml Orangensaft/Apfelsaft + 100 ml Wasser)



Die geschälte Banane und Orange mit allen weiteren Zutaten mixen. Ergibt 3 Portionen.

