

Grüner Smoothie



Stufe 1



Zubereitungszeit: 6 Min.



Zutaten:

- gefroren 1 Banane(n)
- 2 Stck. Kiwi(s)
- große 2 Blatt Grünkohl
- 1,5 Tasse(n) Wasser, kalt
- 0,5 Tasse(n) Joghurt, griechisch
- 2 EL Honig
- 2 EL Mandelmus
- 1 Tasse(n) Eiswürfel



Obst- und Kräutermesser
Mini-Yatagan von
Windmühlenmesser



Lurch Messbecher Set aus
Silikon, 5-teilig



Lurch Eiswürfelbehälter
Würfel



Rösle Tomaten- und
Kiwischäler



Zwiesel Glas Allround
Trinkglas Tavoro, 4er Set



Cilio Trinkhalme Steel, 6er
Set, gebogen

1

Die 2 Kiwis schälen und aus dem Grünkohl die Blattrippen entfernen und die Blätter grob zerkleinern.

2

Zusammen mit der gefrorenen Banane (siehe Tipp) und den weiteren Zutaten in den KitchenAid Blender geben.

3

Den Deckel des Standmixers verschließen und auf Smoothie-Einstellung stellen. Mixen, bis das Programm abgelaufen ist. In 2 Gläser füllen und sofort servieren.

Um reife Bananen auch noch später für den Smoothie zu nutzen, einfach schälen und Bananen in 2,5 cm große Stücke schneiden. Legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder ein Schneidebrett in den Froster. Sobald sie durchgefroren sind, füllen Sie sie in eine Plastiktüte und bewahren Sie die eingefrorenen Bananenstücke für Smoothies im Tiefkühlschrank auf.