

Hier und heute



Abwehr-Smoothie mit Grünkohl und Petersilie

Wenn die Tage kühler werden, ist es Zeit, das Immunsystem zu stärken. Ernährungsexpertin Isabell Heßmann serviert dafür einen Abwehr-Smoothie mit Grünkohl und Petersilie.

Rezept

Abwehr-Smoothie mit Grünkohl und Petersilie

von Isabell Heßmann für 4 Portionen

Zutaten

- 3 Handvoll Grünkohl
- 2 Handvoll Petersilie
- Fruchtfleisch von einer kleinen Mango
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 600 ml Kokoswasser

Zubereitung

Grünkohlblätter putzen, waschen und von den Rispen befreien. Etwas kleiner schneiden. Petersilie waschen und Blätter abzupfen. Mango schälen und vom Stein schneiden. Orange und Zitrone schälen.

Grünkohl, Petersilie, Mango, Orange und Zitrone in einen Hochleistungsmixer oder Smoothie-Mixer geben. Kokoswasser ergänzen und alles fein pürieren. Falls der Smoothie zu fest ist, nach Belieben noch etwas Wasser ergänzen.