

# Wintersmoothies



**PORTIONEN**

4



**DAUER**

10 Min.



**SCHWIERIGKEIT**

Leicht

## GRÜNKOHL-SMOOTHIE

1	Apfel
50 g	Cashewkerne
1/2 Bund	Petersilie
1/2	Paprika
1/2	Limette mit Schale
1/2	Avocado
600 ml	Wasser
3 Blätter	Grünkohl

## BROKKOLI-SMOOTHIE

100 g	Fenchel
1	Apfel
1 Handvoll	Brennnessel
1/2	Orange mit Schale
1 kl. Stk.	Ingwer, geschält
1 EL	Mandelmus
600 ml	Wasser
140 g	Brokkoli



## BESCHREIBUNG

Diese beiden Wintersmoothies sind nicht so süß, enthalten aber Gemüse, das man sonst eher nicht roh isst. Anstelle von frischen Brennnesseln kann man in dieser Jahreszeit auch getrocknete nehmen.

## ZUBEREITUNG

Grünkohl-Smoothie:

1. Stiele der Grünkohlblätter entfernen.
2. Größere Zutaten in grobe Stücke schneiden.
3. Alles im Hochleistungsmixer ca. 2 Minuten pürieren.

Brokkoli-Smoothie:

1. Beim Apfel nur den Stiel entfernen.
2. Wer den Geschmack der Orangenschale nicht so gerne mag, kann sich mit einem kleinen Stückchen Schale herantasten ...
3. Alle Zutaten in grobe Stücke schneiden.
4. So lange mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Weitere Rezepte finden Sie unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

