

Grüner Vitaminkick



alle Bilder: © Innovations-Genossenschaft dieCuisine



Zusatztipps von Koch Pranav Yogesh

Minze passt sehr gut dazu. Du kannst noch 2 Esslöffel Proteinpulver reinrühren.



3-4
Personen



15
Minuten

.....
300 g Federkohl

5 Kiwis

5 grüne Äpfel

250 ml Apfelsaft
.....

Vorbereitung

- Federkohl und Äpfel waschen



Zubereitung

Den Federkohl zupfen, die Kiwis schälen und grob zerstückeln, die grünen Äpfel schneiden.

Apfelsaft dazugeben, alles in einem Mixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren.

«Gnüsse und en Guete!»