

GRÜNKOHL-SMOOTHIE MIT GEBACKENEN GRÜNKOHL-CHIPS



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE CHIPS

- 200 g Grünkohl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- Salz und Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- ½ TL gemahlener Koriander

FÜR DEN SMOOTHIE

- 250 g Grünkohl
- 2 Orangen
- 400 g Ananas
- 2 Bananen
- 100 g Soja-Joghurt
- 350 ml Mandelmilch

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 63 kcal
- 2 g Eiweiß
- 2 g Fett
- 10 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Für die Grünkohlchips den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse fein zerdrücken.
2. Knoblauch mit Olivenöl, Ahornsirup, 1 TL Salz, etwas Pfeffer und den übrigen Gewürzen verquirlen. In einer Schüssel gut mit dem Grünkohl vermengen. Die einzelnen Blätter nebeneinander auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Im heißen Ofen für 12 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit für den Smoothie den Grünkohl ebenfalls waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und grob zerkleinern. Die Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird und klein schneiden. Ananas schälen, den Strunk entfernen und grob würfeln. Bananen schälen und grob würfeln.
4. Grünkohl, Orangen, Ananas, Bananen, Soja-Joghurt und Mandelmilch in einen Standmixer geben und fein pürieren. Auf 4 Gläser verteilen und zusammen mit den Grünkohl-Chips servieren.



REISER RÄT

Wer keinen Ahornsirup zu Hause hat kann auch Honig nehmen.

