

# Rotkohl-Smoothie mit viel Obst

Zutaten für ca. 1Liter:

1 Handvoll Rotkohl  
2 Äpfel mit Schale  
2 Bananen geschält  
Saft von zwei Orangen  
3 EL Honig  
250 ml Wasser

Zubereitung:

- Zutaten waschen, schälen und klein schneiden
- alle Zutaten in den Mixbehälter geben und ca. 1 Minute mixen, bis der Smoothie eine einheitliche, cremige Konsistenz hat

"Schmeckt lecker und ist gesund!"