

# Apfel-Ingwer-Grünkohl-Saft

## Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Grünkohl
- 4 Äpfel
- 20 g Ingwer

Alle Zutaten zusammen entsaften und sofort genießen. Da der Grünkohl und der Ingwer sehr faserreich sind, eignet sich dafür ein sogenannter Slowjuicer mit Schneckenwinde am besten.

Sendung/Quelle: Markt

Sendetermin: 08.02.2021

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)