

## Smoothie mit Kohlrabiblättern und Banane

### Zutaten (für 2 Portionen):

- Blätter von zwei Kohlrabi
- 2 Bananen
- 2 reife Birnen
- Saft einer Limette oder Zitrone
- ½ l Wasser
- 1-2 TL Olivenöl

Kohlrabi- und Spinatblätter waschen und grob zerkleinern. Bananen schälen. Die Birnen waschen und grob zerkleinern, Kerne entfernen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

### Nährwerte (pro Portion):

239 kcal, 2,1 g Eiweiß, 10,7 g Fett, 32,8 g Kohlenhydrate, 5,4 g Ballaststoffe

### Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge  
Fettstoffwechselstörungen  
Hämorrhoiden  
Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 14.01.2019

Koch/Köchin: Jörn Klasen

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