



## REZEPT DER WOCHE

# Palmkohl-Sellerie-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Bund Palmkohl
- 1 Stängel Sellerie (50-100g)
- 5 Äpfel (=0,7kg)
- 1 Zitrone
- 1 Stück Ingwer und Kurkuma (je etwa 30g)
- Einige Blätter Kräuter  
(z.B. Minze, Basilikum, Salbei)
- Etwas Pfeffer, Leinöl

### Zubereitung

Obst und Gemüse waschen. Äpfel entkernen. Beim Palmkohl das Blatt vom Stängel lösen; dazu mit zwei zusammengepressten Fingern am Stängel nach oben fahren. Ingwer und Kurkuma schälen. Danach Äpfel, Kräuter, Gemüse und Wurzeln in (kleine) Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen.

Alles in einen großen Mixer geben und mit einer Prise gemahlenem Pfeffer und einem Schuss Öl (z.B. kaltgepresstes Leinöl) fein pürieren.

Den Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!