



2 spændende smoothies

Hver til 4 personer

Hvidkåls Kick

250 g hvidkål fra Sønderjysk Kål
1 lille rødbede, ca. 75 g
1 lille knold frisk ingefær, ca. 30 g
5-7 dl appelsinjuice
1 lime
½ dl flydende honning/sirup

Fremgangsmåde

Kom den frosne kål i en blender. Skræl rødbede og ingefær og riv dem groft. Blend kålen med rødbede, ingefær, appelsinjuice og limesaft. Smag til med honning/sirup og servér straks. Spæd evt. til med mere juice, hvis konsistensen er for fast.

Grønkåls Kåcktail

250 g økologisk grønkål fra Sønderjysk Kål
2-3 dl æblejuice
2 dl ananasjuice
1 banan
½ dl koncentreret hyldeblomsaft

Fremgangsmåde

Kom den frosne kål i en blender. Tilsæt æblejuice, ananasjuice og banan. Blend og smag til med hyldeblomsaft. Spæd evt. til med mere juice, hvis konsistensen er for fast.

Serveringsforslag

Servér de sunde smoothies kolde med sugerør eller som dessert. Sæt evt. et par glas i køleskabet natten over.



Smoothies

Brug frosne kål i andet end mad og nyd disse to smoothies, som en sund start på dagen eller som nem eftermiddagsnack. Det er nemt at lave kålsmoothies uden en saftpresser.

Tip

Frys bananstykker, så du altid har til en sund smoothie.