

SMOOTHIE AUS GRÜNEM TEE

Zutaten

- 2 TL [Grümentee](#)
- 2 Orangen
- 350g gegarte Rote Bete
- 50g Grünkohlblätter
- 250ml Karottensaft

LaCucina

Grünen Tee mit 250ml heissem Wasser aufgiessen und 3–5 Minuten ziehen lassen. Orange so schälen, dass die weisse Haut vollständig entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen. Saft aus den Trennhäuten drücken. Tee abgiessen und auskühlen lassen. Rote Bete abtropfen lassen und klein schneiden. Grünkohl waschen, trocken schütteln und die harten Mittelrispen entfernen. Tee, Orangenfilets und -saft, Grünkohl, Rote Bete und Karottensaft in einem Standmixer fein pürieren. Smoothie in 4 Gläser füllen. Sofort servieren. Den Grünkohl kann man auch durch Mangoldblätter austauschen. Ausserdem kann man den Geschmack noch abwandeln, indem man einige Sellerieblätter und ca. 1 EL Hanfsamen mit püriert.

