

Der Winter hat's in sich!

Die Grünkohlsaison ist eröffnet!

Dieses heimische Superfood-Gemüse erhalten Sie jetzt frisch vom Feld bei uns im Hofladen oder auf dem Wochenmarkt. Natürlich auch schon traditionell fix und fertig im Glas eingekocht.

Warum Grünkohl nicht auf ihrem Speiseplan fehlen sollte:

- nährstoffreich & kalorienarm
- voll gepackt mit Antioxidantien
- reich an Vitamin C, K und E
- senkt den Cholesterinspiegel

Öffnungszeiten:

Mo - Fr von 8.00 - 18.00 Uhr
Sa von 8.00 - 13.00 Uhr



Hof Graue Hofladen & Erdbeercafé · Böhtheler Str. 2 · 31592 Stolzenau

Telefon (0 57 61) 27 31 · Fax (0 57 61) 24 39 · info@hof-graue.de · www.hof-graue.de ·  /hofgraue

Grünkohl-Smoothie

2 Portionen

Ob als deftiger Wintergenuss mit Kohl und Pinkel oder als trendiger Smoothie – Grünkohl ist absolut vielseitig und gesund, deshalb esst mehr Grünkohl!!!!



Zubereitung:

Grünkohl-Blätter waschen, Orangen, Apfel, Ingwer und Banane schälen. Alles in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Wasser in den Mixer geben und gründlich zu einem Smoothie verarbeiten.

Zutaten:

150 g Grünkohl
2 Orangen
1 Apfel
1 Banane
10 g Ingwer
250 ml Wasser

Hof Graue Hofladen & Erdbeercafé · Böhtheler Str. 2 · 31592 Stolzenau

Telefon (0 57 61) 27 31 · Fax (0 57 61) 24 39 · info@hof-graue.de · www.hof-graue.de ·  /hofgraue