

Der Augenheld Grünkohl-Smoothie

Lutein spielt eine wichtige Rolle für die Makula, dem Bereich der Netzhaut, der für das scharfe Sehen verantwortlich ist. Bei einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) besteht ein Luteinmangel in der Netzhaut. Die Selbsthilfevereinigung Pro Retina empfiehlt zur Prävention und als Intervention täglich 6 mg Lutein und Zeaxanthin zu sich zu nehmen. Empfehlenswert ist vor allem der Verzehr von grünem Gemüse, wie bspw. Grünkohl, da es einen hohen Luteingehalt hat. Ein Smoothie aus Grünkohl kann demnach ganz einfach bei der Bedarfsdeckung helfen und ist schnell zubereitet.



Und so schnell ist es gemacht

- **150 g Grünkohl**, falls nötig, gründlich putzen. Dann blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.
- **2 Orangen** schälen, die weiße Innenhaut entfernen und klein schneiden.
- **1 Banane und 10 g Ingwer** schälen und ebenfalls klein schneiden.
- Grünkohl, Orangen, Banane, Ingwer und **250 ml Mineralwasser** in einen Mixer geben und fein mixen.
- Um Karotinoide zu lösen, ist es ratsam, etwas Fett, beispielsweise **1 TL Kokosfett oder Öl**, zuzugeben.



OCUVITE®

DAS LEBEN IST
SEHENSWERT.

BAUSCH + LOMB

Hergestellt für Bausch + Lomb | Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin