



DER AUGENHELD – GRÜNKOHL SMOOTHIE

Lutein spielt eine wichtige Rolle für die Makula, einem Bereich in der Mitte der Netzhaut, der für das scharfe Sehen verantwortlich ist. Bei einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) besteht jedoch ein signifikanter Luteinmangel in der Netzhaut, der die Symptome verschlechtern kann. Die Selbsthilfevereinigung Pro Retina empfiehlt zur Prävention und als Intervention bei #AMD täglich 6 mg Lutein und Zeaxanthin zu sich zu nehmen. Empfehlenswert ist da 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 EINFACH IST ES GEMACHT

- **150 g Grünkohl**, falls nötig, gründlich putzen. Dann blanchieren, abgießen und kalt abschrecken.
- **2 Orangen** schälen, dabei möglichst sorgfältig die weiße Innenhaut entfernen. Orangen 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.
- Da die Karotinoide nicht wasserlöslich sind, ist es ratsam, etwas Fett, beispielsweise 1 TL Kokosfett oder Öl, zuzugeben.
- In Gläser füllen und servieren.



GUTEN APPETIT!