

Gesundheits-Smoothie

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Ruhezeit: ca. 10 Minuten

Kalorien p. P.: ca. 205

Zutaten für 1 Portion:

1 mittelgroße Karotte

1 Apfel

1 Stück frische Ingwerwurzel (haselnussgroß)

1 Orange

½ Zitrone



1. Den Ingwer schälen, die Karotte und den Apfel abspülen. Dann Ingwer, Karotte und Apfel in kleine Stücke schneiden.



2. Die Orange und die halbe Zitrone auspressen.



3. Alle Zutaten in ein hohes Pürrier-Gefäß geben und gut durchpürieren.



4. Für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen und trinken :)

Lasst euch schmecken und bleibt gesund :)