Ananas-Ingwer-Smoothie

Mit dem Rezept für einen Ananas-Ingwer-Smoothie lassen sich müde Geister wieder munter machen. Lecker und gesund, Überdosis Vitamine garantiert!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

120 g	Baby Ananas (frisch)
1 Stk.	Ingwer (klein und frisch)
1 Stk.	Karotte
2 EL	Weizenflocken
1 TL	Honig
120 ml	Karottensaft
Nach Belieben	Pfefferminze

Zubereitung

1. Für den **Ananas-Ingwer-Smoothie** als Erstes die Ananas schälen und den Strunk entfernen. Danach eine schöne Scheibe abschneiden, diese dient nachher als Dekoration. Die restliche Ananas in kleine Stücke schneiden. Anschließend den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden oder reiben. Als Nächstes, die Karotte putzen und klein würfeln. Alles in einen Mixer geben und die Zitrone ebenfalls in den Mixer auspressen.

2. Den Mixer nun für etwa eine Minute auf mittlere Stufe anschalten und alles fein pürieren lassen.

3. In die Mischung nun die Weizenflocken geben und gut verrühren. Zuletzt den Smoothie mit Honig abschmecken. Die Mischung dann in ein Glas umfüllen, mit Karottensaft aufgießen und mit Minzblättern und der Ananasscheibe dekorieren.

Tipp

Für den extra frische Kick, lässt sich der Ananas-Ingwer-Smoothie auch mit Eiswürfeln zubereiten. Gerade an heißen Sommertagen ist der Drink ein Genuss. Ganz nach Belieben lässt sich das Getränk auch mit anderen Zutaten, wie beispielsweise Limetten oder frischen Erdbeeren herstellen.