Erdbeer-Karotten-Smoothie

Rezept für eine frische Vitaminbombe: der leckere Erdbeer-Karotten-Smoothie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

3 Stk.	Karotten
6 Stk.	Erdbeeren
200 g	Rote Trauben (kernlos)
1 EL	Honig
1 Schuss	Frischen Zitronensaft

Zubereitung

1. Für den Erdbeer-Karotten-Smoothie als erstes die Erdbeeren und roten Trauben behutsam waschen. Die Trauben abzupfen, bei den Erdbeeren die grünen Blattansätze entfernen. Die Karotten schälen und klein schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in den Standmixer oder ein hohes Rührgefäß geben und fein pürieren.

2. Nun den Smoothie mit Zitronensaft, Honig oder Zucker nach Geschmack verfeinern und noch einmal kurz durchmixen. Anschließend in ein großes Glas gießen und servieren.

Tipp

Der Erdbeer-Karotten-Smoothie schmeckt im Sommer besonders erfrischend, wenn man vor dem Servieren einige gefrorene Erdbeeren mit in das Glas gibt.