

Mango-Karotten-Smoothie

Das Rezept für den Mango-Karotten-Smoothie ist eine erfrischende Kombination aus der exotischen Mango, heimischen Apfel und Karottensaft.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

1 Stk.	Apfel
0.5 Stk.	Mangos (reife)
5 g	Ingwer (frisch)
250 ml	Karottensaft
100 ml	Wasser

Zubereitung

1. Um einen erfrischenden **Mango-Karotten-Smoothie** zuzubereiten, zuerst den [Apfel](#) vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Mango schälen, entkernen und mit einem Messer zerkleinern. Den Ingwer ebenfalls schälen und fein zerhacken. Zusammen mit dem Karottensaft und Wasser in einen Mixer geben und zu einem köstlichen Smoothie mixen.

Tipp