

Orange-Karotte-Smoothie

Der Orange-Karotte-Smoothie ist gesund und enthält sehr viele Vitamine und Antioxidantien. Ein rasches und einfaches Rezept mit großer Wirkung.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

3 Stk. Bio Orangen
200 g Karotten
0.5 Stk. Bio-Zitronen
2 EL Ahornsirup
Eiswürfel

Zubereitung

1. Für den **Orange-Karotte-Smoothie** von einer Bio-Orange die Schale abreiben und zur Seite stellen. Restliche Früchte schälen und in Stücke zerschneiden.
2. Die Karotten waschen und kleine Scheiben schneiden. Den Saft der Zitrone pressen.
3. Alles Zusammen mit einigen Eiswürfeln in einen Mixer geben und fein mixen.

Tipp