

Orangen-Karotten-Ingwer-Smoothie

Läuft einem nicht schon beim Anblick des Orangen-Karotten-Ingwer-Smoothie das Wasser im Mund zusammen? Dieses leckere und vitaminreiche Rezept unbedingt ausprobieren!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

4 Stk.	Bio Orangen
200 g	Karotten
250 ml	Kokosmilch
1 EL	natives Olivenöl extra
1 TL	Ingwer
1 TL	Honig

Zubereitung

1. Für den Orangen-Karotten-Ingwer-Smoothie zuerst die Orangen halbieren, von einer Hälfte die Schale fein abreiben, dann alle Orangenhälften auspressen. Den Ingwer fein reiben. Die Karotten schälen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Karotten darin einige Minuten anbraten und dabei gelegentlich rühren. Mit Kokosmilch und Orangensaft ablöschen. Die abgeriebenen Schalen, Honig und Ingwer ebenfalls zufügen und gut umrühren. Einige Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Karotten gar sind.
2. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und den Inhalt etwas abkühlen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer alles fein pürieren (alternativ im Standmixer pürieren), in hohe Gläser füllen und vor dem Servieren im Kühlschrank durchkühlen lassen. Nach Belieben Eiswürfel zufügen.

Tipp

Der Orangen-Karotten-Ingwer-Smoothie schmeckt besonders lecker, wenn man ein paar Eiswürfel

aus Orangensaft dazu gibt.