

# Vitamin Smoothie

Kalorienarmes Rezept für einen gesunden Start in den Tag: Vitamin-Smoothie mit Obst und Gemüse.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 10 min



## Zutaten

1 Handvoll	Blattspinat
5 Stk.	<a href="#">Karotten</a>
2 Stk.	<a href="#">Orangen</a>
1 Stk.	Rote Rübe
1 Stk.	Zitrone
1 Stk.	<a href="#">Apfel</a>

## Zubereitung

1. Für den **Vitamin-Smoothie** die Rote Rübe schälen und in kleine Stücke schneiden, Orangen schälen. Spinat waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Apfel waschen, trockenreiben und in grobe Stücke schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Karotten schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Standmixer geben, den Saft von der Zitrone auspressen, und gründlich durchmischen, fertig!

## Tipp

Anstelle des Spinats kann man für den Vitamin-Smoothie auch die Blätter der Roten Bete oder Petersilie verwenden.