

APFEL KAROTTEN SMOOTHIE

fruchtig scharf



Du brauchst

1 Karotte
1 Apfel
1 kleines Stück Ingwer
(ca. 1 cm)
1 TL Pflanzenöl, z.B.
Lein-, Raps- oder
Sonnenblumenöl
Ca. 100 ml Orangensaft
oder Wasser

Nach Belieben

Einige Blättchen
Zitronenmelisse
Zitronensaft

1. Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. Karotte schälen und klein schneiden.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Nach Belieben (Saft)Orangen auspressen und Zitronenmelisse fein schneiden.
3. Alles in einen hohen (Mix)Behälter geben, mit knapp 100 ml Orangensaft oder Wasser auffüllen und mixen oder pürieren.
4. Wasser oder Saft zugeben, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz hat und eventuell mit etwas Zitronensaft abschmecken.

