



Ananas-Möhren-Smoothie



Rezeptinfo

Zutaten für zwei Gläser

Zubereitungszeit: 5 Min.

pro Portion: 666 kJ, 159 kcal, 32,7 g Kohlenhydrate, 1,63 g Eiweiß, 654 g Fett, 4,55 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

schnell

veggie

Zubereitung

Ananas-Möhren-Smoothies machen sich nicht nur gut zum Frühstück, sondern lassen sich auch toll als Nachtisch auftischen. Außerdem bringen Sie das Beste aus Obst und Gemüse zusammen und schmecken dabei richtig toll.

Step 1:

Zuerst schneidest du die Ananas, den Apfel und die Möhre in kleine Stücke und gibst beides in den Mixer. Den Ingwer schälen, fein reiben und zusammen mit dem Honig, dem Limettensaft, dem Möhrensaft und den Eiswürfeln ebenfalls in den Mixer geben.

Step 2:

Alles fein pürieren und am besten sofort servieren.

Zutaten

Menge

200 g	Ananas
1/2	Apfel
1	Möhre
1 kleines Stück	Ingwer
1 EL	Honig
Saft einer halben	Limette
100 ml	Möhrensaft
1 Tasse	Eiswürfel

Tipp

Wenn dein Mixer nicht so kräftig ist, kannst du auch 200 ml Möhrensaft nehmen und die Möhre weglassen.