

REZEPTE

Apfel-Möhren-Smoothie

Rezept für 2 Portionen

ZUTATEN

- 1 Apfel, gewaschen
- 1 Banane, geschält
- 1 Orange, geschält
- 200 ml Möhrensaft, ungesüßt
Wasser nach Belieben



Bild: retouch/ stock adobe.com

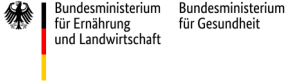
Zubereitung

1. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die geschälte Banane in Stücke schneiden. Die geschälte Orange vierteln und in Stücke schneiden.
2. Erst die Banane, dann die Orange und den Apfel in einen Mixer geben und mit Möhrensaft auffüllen. Wenn es flüssiger sein soll, mit Wasser ergänzen.
3. In einem Smoothiemixer circa 30 bis 45 Sekunden auf höchster Stufe mixen.

QUELLE

IN FORM

Das Rezept trägt das Logo "**Gepürfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/getraenke/apfel-moehren-smoothie/>