Karotten-Orangen-Smoothie

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Orangen	2 St.
Buttermilch	250 ml
Joghurt, natur	200 g
Honig	1 EL
Zimt	0.25 TL
Minze, frisch	5 g

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Orangen schälen und in Stücke teilen.

2. In einem hohen Gefäß Karotten, Orangen, Buttermilch, Joghurt, Honig und Zimt zu einem cremigen Smoothie pürieren.

3. Minze waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und hacken. Smoothie auf 4 Gläser verteilen und mit Minze bestreut servieren.

Zum Wohl!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	153 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	3 g