



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 |