



Maracuja-Karotten-Smoothie

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Maracuja	2 St.
Karotten mit Grün	0.5 Bund
Apfel-Mango-Maracuja-Saft	800 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Maracujas halbieren und mit einem Esslöffel das Fleisch herauskratzen. Karotten schälen und in Würfel schneiden. In ein hohes Gefäß Karottenwürfel und Maracujafleisch geben, mit Saft aufgießen und fein pürieren.
2. Maracuja-Karotten-Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	209 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	2 g