



Orangen-Ingwer-Smoothie mit Mandeln



Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|--------|
| Mandeln, ganz | 80 g |
| Wasser | 500 ml |
| Orangen | 2 St. |
| Äpfel, rot | 1 St. |
| Birnen | 2 St. |
| Ingwer, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mandeln am besten über Nacht in Wasser einweichen. Orange waschen, schälen und grob würfeln. Apfel und Birnen waschen, vierteln, entkernen und grob schneiden. Ingwer schälen und würfeln.
2. Alles in ein hohes Gefäß geben und zu einem glatten, cremigen Smoothie pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 269 kcal |
| Kohlenhydrate | 43 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 10 g |