

Apfel-Möhren-Smoothie

Zutaten

für Portionen (à 200 ml)

2 junge Möhren

1 grüne Äpfel

½ Banane

200 ml Möhrensaft

½ EL Honig nach Belieben

½ TL Olivenöl

100 ml Orangensaft

Zubereitungsschritte

1. Möhren schälen und beiseitelegen. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Banane schälen und klein schneiden.

2. Apfelwürfel, Bananenstücke, Möhrensaft, Honig nach Belieben und Öl in einen Mixer geben und cremig pürieren.

3. Orangensaft untermischen und auf 4 Gläser verteilen.

4. Drink mit je 1 Möhre garnieren und servieren.