



Paprika-Fenchel-Smoothie

4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Paprikaschote, rot	1 Stück
Fenchel, frisch	ca. ½ Knolle
Banane	1 Stück
Grapefruit	½ Stück
Sesamöl	1 TL
Senf, mittelscharf	1 TL
Kurkuma	1 TL
Chilischote, rot mittelgroß	½ Stück
Salz	1 Prise

Zubereitung:

Paprika halbieren, entkernen und in Stücke [schneiden](#). Fenchel ebenfalls würfeln, mit den Paprikastücken waschen und in einem [Sieb](#) abtropfen lassen.

Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und das weiße Häutchen entfernen.

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und mit stillem Mineralwasser auffüllen. Die Gesamtmenge (Gemüse und Wasser) sollte ca. 1 Liter betragen.

Nun im [Mixer](#) pürieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Guten Appetit!