



Vitamin-Smoothie

4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Karotten ca. 400 g

(etwa 4 mittelgroße Karotten)

Äpfel 4 Stück

Ingwerwurzel 80 g

(man rechnet pro Portion ca. ein haselnussgroßes Stück)

Orangensaft, frisch von 4 Orangen

Zitronensaft, frisch von 2 Zitronen

Zubereitung:

Karotten, Äpfel und die Ingwerwurzel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten in einen [Standmixer](#) oder ein hohes Gefäß füllen und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ich wünsche einen guten Start in den Tag!