

Möhren-Smoothie - aus dem Thermomix®



© Möhren-Smoothie - Rezepte mit Herz



5 Min



leicht



4 Portionen

Leckere Vitaminbombe, die fruchtig-süß schmeckt.

Für eine Extra-Portion Beta-Karotin: ein leckerer und schnell gemixter Smoothie mit Möhren, Orangen und Mango. Als farbenfroher Blickfang beim Osterbrunch sorgt er zusätzlich für viele Vitamine und ist nur zu Ostern ein guter Start in den Tag.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	4	Orangen
<input type="checkbox"/>	400 g	Möhren
<input type="checkbox"/>	1	reife Mango
<input type="checkbox"/>	1 EL	Zitronensaft
<input type="checkbox"/>	250 g	Wasser

Zubereitung

1. Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt wird. Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden.
2. Orangen, Möhren, Mango, Zitronensaft und Wasser in den Mixtopf geben und 30 Sek. / Stufe 9 pürieren. Nach Belieben noch etwas Wasser zugeben und untermixen, wenn der Smoothie flüssiger sein soll. Smoothie in Gläser oder Fläschchen füllen und mit Strohalm servieren.

Nährwertangaben

Kcal pro Glas ca. 125 kcal, 3 g E, 1 g F, 25 g KH