

## Möhren-Smoothie - aus dem Thermomix



© Möhren-Smoothie - Rezepte mit Herz

🕒 5 Min

👩‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Für eine Extra-Portion  $\beta$ -Karotin: Ein leckerer und schnell gemixter Smoothie mit Möhren, Orangen und Mango.

### Zutaten-Einkaufsliste

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