



Möhren Smoothie



Zutaten für 2 Portionen

300 g geschälte Möhren
(eventuell gegart)
1 Apfel
ca. 200 ml Apfelsaft zum Verflüssigen
1 TL Öl
1 Limette oder Zitrone

Zubereitung

Möhren zusammen mit dem Apfel im Standmixer pürieren, dabei nach und nach Apfelsaft und Öl zugeben. Limette oder Zitrone auspressen und abschmecken.

Schon fertig!

Variante

Einfach 150 g Möhren gegen Rote Bete austauschen.