



## Fit in den Frühling Möhren-Orangen-Ingwer-Drink

400 g	Möhren
5-10 g	Ingwer
100 ml	Wasser
2 EL	Rapsöl
15 g	Honig
4	große Orangen
1/2	Zitrone

Eiswürfel nach Belieben



Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und zerkleinern.

Möhren und Ingwer in Wasser, Öl und Honig dünsten bis die Möhren weich werden (ca. 15 Minuten); anschließend in einem hohen Gefäß pürieren und abkühlen lassen.

Orangen und Zitrone auspressen und zu der abgekühlten Möhrenmasse geben, kurz mit dem Pürierstab schaumig schlagen.

Nach Belieben Eiswürfel zufügen.

Tipp!

Dazu passt Minze.

© by Eva Deppe, Dipl.-Oecotroph.