

# Möhren-Orangen-Ingwer-Smoothie

## ZUTATEN

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



## ZUBEREITUNG

Möhren schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. Ingwer schälen und zerkleinern. Möhren und Ingwer in Wasser, Öl und Honig dünsten bis die Möhren leicht 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.

*Gutes Gelingen und guten Durst!*