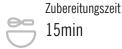


## Karotten-Orangen-Smoothie









## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Orangen	2 St.
Buttermilch	250 ml
Joghurt, natur	200 g
Honig	1 EL
Zimt	0.25 TL
Minze, frisch	5 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Orangen schälen und in Stücke teilen.
- 2. In einem hohen Gefäß Karotten, Orangen, Buttermilch, Joghurt, Honig und Zimt zu einem cremigen Smoothie pürieren.
- 3. Minze waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und hacken. Smoothie auf 4 Gläser verteilen und mit Minze bestreut servieren.

Zum Wohl!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	153 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	3 g