



Karotten-Smoothie

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	150 g
Orangen	120 g
Cranberries, getrocknet	3 EL
Haferflocken, kernig	4 TL
Joghurt, natur	150 g
Kokosnussmilch	150 ml
Agavendicksaft	2 TL
Eiswürfel	8 St.
Kokoschips	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Karotten waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixbehälter geben. Orange schälen, achteln, Kerne entfernen und Fruchtfleisch ebenfalls in den Mixbehälter geben. Karottenstücke und Orangenachtel mit eingesetztem Messbecher 10 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Anschließend mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben.
2. Getrocknete Cranberries, kernige Haferflocken, Joghurt, zimmerwarme Kokosmilch, Agavendicksaft und Eiswürfel dazugeben und alles mit eingesetztem Messbecher 1 Min. 30 Sek./Stufe 6–10 schrittweise ansteigend fein pürieren.
3. Bei Bedarf Inhalt mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und Smoothie erneut mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 10 mixen.
4. Smoothie auf zwei Gläser verteilen, mit Kokoschips garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipps: Statt kerniger Haferflocken kannst du auch ein Müsli nach Wahl für den Karotten-Smoothie verwenden.

Den Agavendicksaft kann man durch einen milden Honig ersetzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	164 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	9 g