Mango-Karotten-Smoothie mit Ingwer

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Karotten	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Orangen	1 St.
Orangensaft	500 ml
Honig	1 EL
Zimt	

Zubereitung

1. Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Karotten waschen, Enden entfernen, schälen und grob raspeln. Ingwer waschen, schälen und fein hacken. Orange waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2. In einem hohen Gefäß vorbereitete Zutaten mit Orangensaft, Honig und Zimt fein pürieren. Smoothie auf Gläser verteilen und nach Belieben mit Orangenscheiben garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Smoothie kann mit einem Pürierstab zubereitet werden, wird aber im Blender besonders cremig. Wer ein Power-Modell hat, kann die Karotten einfach grob zerschnitten statt geraspelt pürieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	183 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	1 g