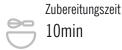


## Maracuja-Karotten-Smoothie









## Zutaten

für 4 Portionen

| Maracuja                     | 2 St.        |
|------------------------------|--------------|
| Karotten mit Grün            | 0.5 Bund     |
| Apfel-Mango-Maracuja<br>Saft | a- 800<br>ml |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Maracujas halbieren und mit einem Esslöffel das Fleisch herauskratzen. Karotten schälen und in Würfel schneiden. In ein hohes Gefäß Karottenwürfel und Maracujafleisch geben, mit Saft aufgießen und fein pürieren.
- 2. Maracuja-Karotten-Smoothie auf Gläser verteilen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 209 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate  | 49 g     |
| Eiweiß         | 3 g      |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 2 g      |