



Orangen-Ingwer-Smoothie mit Mandeln



Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Wasser	500 ml
Orangen	2 St.
Äpfel, rot	1 St.
Birnen	2 St.
Ingwer, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Mandeln am besten über Nacht in Wasser einweichen. Orange waschen, schälen und grob würfeln. Apfel und Birnen waschen, vierteln, entkernen und grob schneiden. Ingwer schälen und würfeln.

2. Alles in ein hohes Gefäß geben und zu einem glatten, cremigen Smoothie pürieren. Auf Gläser verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	269 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	10 g