

# SMOOTHIES

SCHNELL GEMACHT UND SUPER LECKER

## Zutaten:

### Orangener Smoothie:

Für 2 Personen

80 g Möhren

1 Apfel

1 Orange

1 Zitrone

1 EL Leinöl

4 Eiswürfel

## Beschreibung:

Die Zutaten vorbereiten: Obst und Gemüse waschen, Möhren in kleine Stücke schneiden, Apfel entkernen und Orange & Zitrone auspressen.

Wenn ein leistungsstarker Mixer vorhanden ist, dann können die Eiswürfel gleich mit in den Mixer geben werden. Ansonsten einfach die Zutaten pürieren und auf die Gläser verteilen und danach die Eiswürfel dazugeben.

