



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Smoothie-Möhrenchen



Foto Klaus Rupp – Rezept Norbert Fricke

Einkaufsliste:

Möhren, 3 Bio
Orangen, 3 Bio
Limone, 1 Bio
Ingwer, 1 kl. Stück
Möhrensaft, 100 ml
Läuterzucker
Salz
Pfeffer
Eiswürfel

Vorbereitung:

- Möhren schälen, Enden abschneiden, in grobe Würfel schneiden,
- Orangenschale abraspeln, Orangen schälen,
- Fruchtfilets raustrennen, dabei die weiße Innenhaut und die Trennwände entfernen,
- Limonenschale abraspeln, Saft auspressen,
- Ingwer fein reiben,
- Eiswürfel zerkleinern



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Zubereitung:

- Möhrenstücke, Orangenfilets, Ingwerstückchen, Limonenschale, Limonensaft, Möhrensaft und Eiswürfel im Mixbecher pürieren,
- mit Läuterzucker, Salz und Pfeffer abschmecken,
- den Smoothie in ein Longdrinkglas mit Eiswürfeln gießen,
- mit einer halben Limonenscheibe dekorieren und mit einem dicken Strohhalm eiskalt servieren

Tipps:

Auch dieser Tipp ist nicht im Sinne des Erfinders: mit ca. 6 cl Bacardi schmeckt der Smoothie auch gut! Je nach Geschmack könnt ihr den Smoothie mit frisch gemahlener Muskatnuss bzw. Chiliflocken aufpeppen