

Vitaminschock-Smoothie

Für 2 Portionen

- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Möhre
- ✓ 1 Scheibe Ingwer
- ✓ 100 ml Orangensaft
- ✓ 250 ml Kefir
- ✓ Honig nach Geschmack



Zubereitung:

Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen.

Karotte schaben und in längliche Stücke teilen

Den Apfel und die Karotte mit der Ingwerscheibe, dem Orangensaft und dem Kefir in einen Mixer geben und pürieren.

Nach Geschmack eventuell noch Honig hinzufügen.