

Rezept

Kaki-Möhren-Smoothie

Ein Rezept von Kaki-Möhren-Smoothie, am 26.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 sehr reife Kaki (siehe Rezept-Tipp; oder Sharon) | 1 Banane |
| ½ Orange | 4 Eiswürfel |
| 1 EL Zitronensaft | 100 ml Möhrensaft (am besten frisch gepresst) |
| 1 EL Blütenhonig | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Kaki waschen und vierteln, dabei den Stielansatz herausschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben. Banane schälen und in Stücke schneiden. Orange auspressen.

2. Die Eiswürfel crushen. Kaki, Banane, Orangen-, Zitronen- und Möhrensaft mit Honig in den Mixer geben und fein pürieren. Eis zugeben, nochmals kräftig durchmischen, dann in ein Glas füllen.