Rezept

Möhren-Orangen-Smoothie

Ein Rezept von Möhren-Orangen-Smoothie, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	Möhren (ersatzweise 300 ml Möhrensaft)
200 g	Joghurt
4 EL	Zucker
6	grüne Trinkhalme
	½ l Orangensaft
3 EL	Honig
	crushed Eis aus 1 Eis-Gefrierbeutel
	Zuckerstreusel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Gläser à 300 ml Inhalt | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, putzen und mit dem Entsafter auspressen. Den Möhrensaft mit dem Orangensaft, dem Joghurt, dem Honig und dem crushed Eis im Mixer cremig mixen.

2. Den Smoothie in sechs hohe Gläser füllen. Den Zucker in einem kleinen Topf mit 6 EL Wasser erhitzen und ca. 10 Min. kochen. Die Trinkhalme ca. 4 cm tief in den Zuckersirup tauchen und dann in Zuckerstreuseln wälzen. Die Trinkhalme in die Smoothies stecken und gleich servieren.