

Rezept

Detox Kurkuma-Möhren-Smoothie

Ein Rezept von Detox Kurkuma-Möhren-Smoothie, am 23.04.2024

Zutaten

300 g Möhren

1 Orange

1 TL gemahlener Kurkuma

½ Zitrone

4 EL Joghurt (z.B. Sojajoghurt oder griechischer Joghurt)

1 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Orange mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Haut abschneiden. Die Orangenfilets aus den Trennhäuten schneiden und mit Möhren, Zitronensaft, Joghurt und Kurkuma in den Mixer geben.
2. 100 ml Wasser dazugeben und alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist und keine Möhrenstücke mehr vorhanden sind. Auf zwei Gläser verteilen, das Olivenöl einrühren und den Smoothie gleich genießen.