

Rezept

# Kaki-Möhren-Smoothie

Ein Rezept von Kaki-Möhren-Smoothie, am 13.11.2024

## Zutaten

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