

Rezept

# Möhren-Kurkuma-Smoothie

Ein Rezept von Möhren-Kurkuma-Smoothie, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> Möhren	<b>3</b> Orangen
<b>1 Stück</b> Kurkuma (6 cm lang)	<b>1 Stück</b> Ingwer (3 cm lang)
<b>1 Prise</b> Pfeffer	<b>1 TL</b> flüssiges Kokosöl oder Ghee

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen (ca. 800 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 160 kcal, 4 g F, 4 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und grob zerkleinern. Orangen schälen und ebenfalls klein schneiden. Kurkuma und Ingwer schälen und fein hacken (Einmalhandschuhe tragen).

---

2. Alle Zutaten in einem Blender oder Standmixer zu einer sämigen Masse pürieren. 200 ml eiskaltes Wasser zufügen und nochmals mixen.