Rezept

Möhren-Kurkuma-Smoothie

Ein Rezept von Möhren-Kurkuma-Smoothie, am 24.05.2025

Zutaten

3	Möhren
1 Stück	Kurkuma (6 cm lang)
1 Prise	Pfeffer
3	Orangen
1 Stück	Ingwer (3 cm lang)
1 TL	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.