

Rezept

Sunshine-Smoothie mit Orange

Ein Rezept von Sunshine-Smoothie mit Orange, am 20.12.2025



© Monika Schürle und Maria Grossmann

Zutaten

3 Orange	1 Banane
1 Apfel	1 dünne Scheibe Bio-Zitrone mit Schale
1 Stück Bio-Ingwer mit Schale (ca. 1 cm)	ca. 500 ml Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Gläser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen und die Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel klein schneiden. Alle Früchte in den Mixer füllen.

2. Die Zitronenscheibe und den Ingwer hinzufügen. Das Wasser dazugießen und alles fein pürieren.