

# Apfel-Orangen-Karotten Smoothie



Rezept für 2 Portionen  
Dauer: ca. 10 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Karotten / Möhren	1 Stk.
Tafelapfel / Tafeläpfel	1 Stk.
Orangenfrucht	1 Stk.
Leitungswasser / Stilles Wasser	1 Viertel

## Zubereitung:

Die kleine Karotte schälen, klein schneiden und in einen Blender geben, Apfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden, Apfelstücke zur Karotte in den Blender geben. Orange schälen und filetieren, d.h. die gesamte Haut, auch zwischen den Spalten, wegschneiden, da der Smoothie sonst zu dickflüssig wird. Wasser zugeben und alles gut und lange vermischen bis der Smoothie sämig ist.

Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist noch etwas Wasser zugeben und noch einmal durchmischen.

In Gläser füllen und mit Trinkhalm servieren.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1009-Apfel-Orangen-Karotten-Smoothie.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)