

# Wellness-Smoothie



Für ein Glas Smoothie:

| Zutaten:                   | Zubereitung:                            |
|----------------------------|---|
| Saft von 4 Orangen         | Orangen und Zitrone pressen. Karotten   |
| Saft einer Zitrone         | schälen und in kleine Stücke schneiden. |
| 2 Karotten                 | Gemeinsam in einen Mixer geben, Wasser, |
| 200 ml Wasser              | Apfelsaft und Ingwer hinzugeben und     |
| 100 ml Apfelsaft           | mixen bis eine homogene Masse entsteht. |
| 1 kleines Stückchen Ingwer | In ein Glas geben und genießen.         |