

Möhren- Gurken- Smoothie mit Fruchtsaft



Zutaten für 1 Glas:

2 mittelgroße Möhren
1 Stück Gurke, ca. 70 g
100 ml Fruchtsaft, z. B. Orangen- oder
Multivitaminsaft

Zubereitung:

Die Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden.

Die Gurke schälen und in Stücke schneiden.

Bio-Gemüse muss nicht geschält werden.

Die Gemüsestücke mit dem Fruchtsaft in den Mixer geben und fein pürieren.