

Ingwersmoothie



EINKAUFSZETTEL

Grundzutaten

Für den Smoothie:

-  2 Orangen
-  4 Karotten
-  200 g Weintrauben
-  1 Ananas
-  2 Zitronen
-  1 Mango
-  1 Stück Ingwer
-  etwas frische Minze

Außerdem brauchst du:

-  einen Entsafter

ZUBEREITUNG

1. Das Obst putzen und grob zurechtschneiden.
2. Nun Obst nach Belieben in den Entsafter geben und den Smoothie genießen!

Yizhaos und Amandas Tipp: Einen Smoothie aus Ananas, Zitronen, Weintrauben, Karotten, Ingwer und Minze zubereiten. Das Smoothie-Glas mit einer Orangenscheibe garnieren.

