

# *Möhren-Ingwer-Smoothie*

## **Zutaten für 2 Gläser:**

20 g frischer Ingwer  
3 Bananen (380 g)  
300 ml Möhrensaft  
150 g Naturjoghurt  
2-3 EL Zitronensaft  
Mineralwasser nach Bedarf

## **Zubereitung:**

- Ingwer schälen und etwas zerkleinern
- Bananen schälen, grob schneiden
- Ingwer, Möhrensaft und Joghurt pürieren
- mit Zitronensaft abschmecken
- mit Mineralwasser nach Bedarf auffüllen



©Vernetzungsstelle Sachsen/SLfG