

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