

Karotten-Ananas Smoothie

Zubereitungszeit: <5 Minuten

Zutaten für 2 - 3 Gläser:

1 Baby-Ananas, alternativ 1/4 Ananas, essfertig
1 Daumenkuppe großes Stück Ingwer, gerieben
Wenig Chilischote, fein gehackt
1 Msp. Kurkuma
3 Zweige Minze, essfertig, gezupft
200 ml Karottensaft naturell
4 Eiswürfel

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Eiswürfel der Reihe nach in einen Standmixer geben und zu einem feinen Smoothie pürieren. Eiswürfel zugeben und so lange mixen, bis diese sich aufgelöst haben. Karotten-Ananas Smoothie auf Longdrinkgläser verteilen und sofort servieren.