

natürlich  gesund

Ananas-Möhren-Smoothie

leicht, Arbeitszeit 10 Min., Gesamtzeit 10 Min.

Zutaten:

- 10 g Ingwer, frisch, gehobelt
- 250 g Ananas, frisch, reif, in Stücken
- 100 g Banane, sehr reif, in Stücken
- 200 g reiner Möhrensaft
- ¼ TL Kurkuma, gemahlen
- 1 - 2 TL naturreiner Honig, (optional)

Zubereitung:

- *Alle Zutaten in einen Mixer geben und 1 Minute pürieren.*

