



Karottensmoothie

Zutaten für 2 Personen:

200 g Karotten

½ Grapefruit (alternativ kann man auch eine Orange nehmen)

1 kleine Banane

optional 1 EL Honig

Saft einer ½ Zitrone

150 ml Buttermilch

150 ml La Gioia Wasser

Die Karotten werden geschält und in grobe Stücke geschnitten. Die Grapefruit schälen und vierteln. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Gemeinsam mit dem Honig, dem Zitronensaft, der Buttermilch und dem Wasser im Standmixer oder einer geeigneten Küchenmaschine fein pürieren.

