



ORANGEN-RÜEBLI- INGWER-SMOOTHIE

ZUTATEN

- 2** Orangen, geschält
- 1** Rüebli
- 4 cm** Ingwer
- 1** Zitrone
- 50 g** Wasser
- 10 g** Rapsöl
- 100 g** Eiswürfel

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten ausser die Eiswürfel in den Mixtopf geben, 1 Min. / Stufe 10 pürieren
2. Eis begeben und 1 Min. / Stufe 10 pürieren

TIPP

Wer es etwas süsser mag, kann zusätzlich noch Bananen begeben.