WALA
Arzneimittel

Der Würzige – Ingwer-Karotten Smoothie

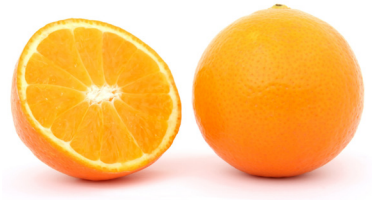
von Bettina Breiter

Für 2 Personen, Zubereitung: 10 Minuten

Zutaten:
½ Mango
½ Apfel
1 Karotte
1 Orange
15 g Ingwer
1 Prise Rosmarin
1 dl Wasser

Zubereitung:

1. Mango, Apfel, Karotte und Orange in grobe Stücke schneiden.
2. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Sämtliche Zutaten in einen hohen Becher geben und mit ca. 1 dl Wasser und einer Prise Rosmarin fein pürieren.

Für Smoothie-Bowls oder nach Belieben mit filetierten Orangenschnitzen, Mango und frischen Rosmarinzweigen garnieren.

Zur Person:
Bettina Breiter kocht und isst leidenschaftlich gerne und betreibt seit 3 Jahren erfolgreich ihren Foodblog Steamhaus. Ihre Rezepte sind speziell für Kombi-Steamer und Dampfgarer, können aber auch auf herkömmliche Art gekocht werden. Besuchen Sie ihren Blog: www.steamhaus.ch