

Karotten-Apfel Smoothie



Zutaten

- 150 g Karotten (in Stücken)
- 3 EL Haferflocken
- 150 g Äpfel (entkernt, in Stücken)
- 2 EL Pistazien (ungesalzen, geschält)
- 1/2 TL frische Minze (Blätter abgezupft, etwas mehr zum Dekorieren)
- 250 g Wasser
- 450 g Apfelsaft
- 1 Prise Salz
- 1 Msp. Kurkuma (gemahlen)
- 1 Msp. Vanille (gemahlen)
- 1 Spritzer Zitronensaft (frisch gepresst)

Zubereitung

Karotten in den Mixtopf geben und 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Haferflocken dazugeben und 7 Min / 100°C / Stufe 1 dünsten.

Äpfel, Pistazien, Minze und Wasser dazugeben und 1 Min / Stufe 10 pürieren.

Apfelsaft, Kurkuma, Vanille und Zitronensaft dazugeben und 30 Sek. / Stufe 10 mixen.

Smoothie in Gläser füllen und mit Minze dekorieren.