

# Apfel- Karotten- Smoothie

(für ca. 2 Liter  
frischen Smoothie)

Das braucht ihr dafür:

- 1 kg Äpfel
- 400 g Karotten
- 2 Bananen
- 1 L Apfelsaft
- ca. 0,5 L Wasser



Und so geht's gemeinsam:

Obst und Gemüse waschen. Die Karotten und Bananen schälen, die Äpfel entkernen. Die Äpfel, Karotten und Bananen in grobe Stücke schneiden. Das Obst und Gemüse mit dem Saft und einem großen Glas Wasser in einen Mixer geben. Solange mixen, bis alles fein püriert ist. Alternativ kann dazu auch ein Pürierstab verwendet werden. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser hinzufügen. Den Smoothie in Gläser abfüllen und mit einer Apfelscheibe dekorieren.

