

Herbst- Smoothie



FÜR 4 DRINKS:

1 RIVER VALLEY Apfel, ein Stück **BIO SONNE Ingwer**, 5 cm und **150 g ERNTEKRONE Karotten** putzen und grob schneiden. **1 RIVER VALLEY Zitrone** heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -abrieb mit den Apfelstücken, Karotten und Ingwer in einen Mixer geben. **250 ml TRIMM Orangensaft**, **150 ml SURF Mineralwasser**, **1 EL BELLUCCINO Olivenöl**, **1 TL BIO SONNE Honig**, $\frac{1}{2}$ TL **COOK! Kurkuma** und **1 Prise Salz** dazugeben und alles zusammen möglichst fein pürieren.