

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Aprikosen Orangen Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 22. Juli 2018



Ich hatte wieder einmal viel zu viel Obst und Gemüse im Kühlschrank und überlegte, was ich daraus zubereiten könnte. Die sommerlichen Temperaturen animieren uns zu kalten Speisen und Getränken. Da ist ein Smoothie eine leckere Alternative zu einer Mahlzeit oder einfach zwischendurch. Wird er noch mit etwas Joghurt oder Quark angereichert, sind auch alle Nährstoffe enthalten.

Zutaten für 2 Gläser:

- 6 Aprikosen
- 2 Orangen
- 100 ml Wasser
- 100 ml Karottensaft
- 100 g Joghurt (optional)

Zubereitung:

Aprikosen, Orangen, Wasser und Karottensaft in einem Mixer pürieren. Optional den Joghurt unterrühren. Jetzt im Sommer sind die Früchte sehr süß. Ich benötige keine zusätzliche Süße. Eventuell noch etwas Honig hinzufügen.

Tipps: Wer sein Smoothie noch anreichern möchte, kann Haferflocken mit in den Mixer tun. Die Früchte könnt ihr auch variieren.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Gesundes Frühstück](#)

Viel Spaß beim Nachmachen

eure Karin