



Frühlingsfitter Powersmoothie

Wer sich am Ende der dunklen Jahreszeit etwas schlapp fühlt, braucht frische Vitamine und einen Powerdrink. Familie Klawitter holt dann den großen Mixer aus dem Schrank. Damit lassen sich im Handumdrehen fruchtige Smoothies zaubern. Und die liefern jede Menge neue Energie!



10 Minuten



Einfach



2 Gläser

Zutaten

1	Möhre
1	Apfel
1/2	Banane
2 EL	Haferflocken
300ml	Orangensaft
Optional	Ein Schuss Rote-Beete-Saft

Schritte

- 1 Wasche die Möhre und den Apfel.
- 2 Von der Apfelschale bleiben manchmal kleine Stücke im fertigen Smoothie erkennbar. Wenn Du das nicht magst, kannst Du den Apfel schälen.
- 3 Schneide Apfel, Möhre und die halbe Banane in Stückchen.
- 4 Fülle den Orangensaft, die Haferflocken und das geschnittene Obst in den Mixer.
- 5 Schalte den Mixer ein und lass ihn auf der stärksten Stufe arbeiten, bis keine Stückchen mehr zu erkennen sind.
- 6 Wer mag, kann einen kleinen Schuss Rote-Beete-Saft mit in den Smoothie mixen. Das gibt eine tolle Farbe!
- 7 **Connis Tipp:** Probiere auch aus, wie Dir andere Fruchtkombinationen schmecken.

Das brauchst du noch

- Messer
- Schneidebrett
- Messbecher
- Mixer
- Gläser