



Karotten-Sellerie-Shake

1

Zutaten

- ✓ 5 Äpfel
- ✓ Saft von Zitrone
- ✓ 500 ml Karottensaft
- ✓ 500 ml Selleriesaft
- ✓ 6 Eiswürfel

Zubereitung

Den Karottensaft und die Eiswürfel vermengen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in Stückchen schneiden. Mit den übrigen Zutaten zum Karottensaft geben, gut pürieren und in Ausschnittbecher abgießen.

Apfel-Möhren-Buttermilch-Shake

2

Zutaten

- ✓ 6 Möhren
- ✓ 6 mittelgroße Äpfel
- ✓ 50 ml Zitronensaft
- ✓ 6 EL Honig
- ✓ 500 ml kalte Buttermilch, Dickmilch oder Joghurt
- ✓ 6 Eiswürfel

Zubereitung

Die Buttermilch und die Eiswürfel vermengen. Äpfel schälen, entkernen und in Stückchen schneiden.

Die Möhren schälen und klein schneiden. Früchte, Gemüse, Zitronensaft und Honig zu der Buttermilch hinzufügen und alles glatt pürieren.