

Fitness-Drink Karotte Ingwer



ZUTATEN:

- 500 ml Karottensaft, ungezuckert oder
- frisch gepresst aus 2 kg Karotten
- 200 g Äpfel, klein gewürfelt
- 40 g Bananen, gewürfelt
- 1 TL Blütenhonig
- ½ TL frischer Ingwer, gewürfelt
- 5 Blatt Minze
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Zubereitung (5-10 Minuten):

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Karottensaft aufgießen.

Pro Person:

110 Kcal (461 KJ), 1,3 g Eiweiß, 5,3 g Fett, 13,7 g Kohlehydrate

GENIESSERTIPP: Die Zugabe von Rapsöl ist wichtig, um das Beta Carotin in der Karotte zu lösen und in Vitamin A umzuwandeln. Rapsöl gehört zu den gesündesten Speiseölen überhaupt, das bestätigt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung. Es ist besonders reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken können. Teutoburger Raps-Kernöl wird aus geschälter Saat hergestellt und hat einen nussig-feinen Geschmack, der den leicht süßlichen Geschmack der Karotte hervorragend unterstreicht.