

# Frühstücksmoothie mit Kurkuma – vegan

## Zutaten für 4 Portionen

### Für den Smoothie

- 2 mittelgrosse Karotten ca. 180 g – waschen, schälen, in Stücke schneiden
- 1 Stange Sellerie ca. 80 g – waschen, putzen, Fäden ziehen und in Stücke schneiden
- 1 roter süsser Apfel ca. 130 g – waschen, vierteln und entkernen
- 1 mittelgrosse Birne ca. 200 g (z. B. Williams) – waschen, vierteln und entkernen
- ½ Zitrone – schälen

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 350 ml Wasser
- 1 EL Mandelmus
- 1 daumengrosses Stück Ingwer ca. 5 g – waschen
- 1 mittelgrosse Kurkumawurzel frisch ca. 8 g – mit Handschuhen schälen
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 Prise Kardamompulver

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minute

Das Wasser in den Mixer geben, alle weiteren Zutaten hineingeben und für ca. 2 Minuten kräftig mixen.

Portionsweise in Gläser füllen.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 74 kcal, Kohlenhydrate: 10 g, Eiweiss: 1 g, Fett: 2 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/rezept-fruehstueckssmoothie-kurkuma.html>