

## Orangen-Apfel-Smoothie

Wir haben heute einen Orangen-Apfel-Smoothie gemacht.

Die Zutaten sind:

1-2 Möhren (ca. 100g ) in Stücken

1 Apfel in Stücken

1 Orange in Stücken oder

1 Nektarine in Stücken

1 Banane

30g Haferflocken

750 ml Orangensaft

Die Zutaten in einen Mixer geben und alles gut durchmischen.

Der Smoothie war sehr lecker! Wir würden den Orangen-Apfel-Smoothie noch einmal machen. Man sollte, um alles klein zu machen, einen guten Mixer haben. Wer keine Stücke im Smoothie haben möchte, sollte ihn durch ein Sieb mit dichtem Gitter kippen.

Viel Spaß beim Mixen!

PS: Lasst es Euch schmecken!

Alexander und Erwin