



REZEPT DES JAHRES 2022

Kartoffelsmoothie

Zutaten für 4 Portionen:

- 0,5 l Orangensaft
- 0,2 l Bananensaft
- 1 Banane
- 3 rohe Kartoffeln
- 1 Apfel
- 4 Blätter Pfefferminze
- 50 g Ingwer



Banane und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Ingwer in kleine Stücke schneiden oder reiben.

Alles zusammen mit dem Saft im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem sämigen Smoothie verarbeiten.

In Gläser füllen und genießen.