

## Karotten-Grapefruit-Mango-Smoothie

---

VORBEREITEN

10  
Min.

---



Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

### Zutaten für 1 Portion

120 ml Wasser  
1 Karotte  
1/2 Grapefruit  
120 g Mango  
1-2 Eiswürfel  
Honig nach Geschmack

### Besonderes Zubehör

Standmixer oder Smoothie Maker

Ein fruchtig-leichter Sommer-Smoothie, der an heißen Tagen für die ultimative Erfrischung sorgt.

- 1 -

Die Schale der Grapefruit und der Mango entfernen und das Fruchtfleisch zerteilen.

- 2 -

Die Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden.

- 3 -