



Rheinland-Pfalz  
*isst besser*



Rheinland-Pfalz  
MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

# Karotten-Grapefruit-Smoothie

6 Personen/Portionen

## Zutaten

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

## So wird's gemacht:

Die Schale der Grapefruit entfernen und das Fruchtfleisch zerteilen. Die Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.