



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

GOLDENER HERBST IN BRANDENBURG

Aprikose-Möhre-Sanddorn Smoothie

• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

GOLDENER HERBST IN BRANDENBURG

Aprikose-Möhre-Sanddorn Smoothie

(vegan)

Angaben für 4 Gläser à 150 ml

Die Zutaten

110 g	Möhren
110 g	Äpfel
1 1/2	Orangen
40 g	Aprikosen (ungeschwefelt und in Rohkostqualität)
80 ml	Karottensaft
160 ml	Sanddornsaft
1 EL	Leinöl
240 ml	Wasser
1 1/2 TL	Apfelsüße

Die Zubereitung

Getrocknete Aprikosen für 2 Stunden einweichen

Möhren waschen und in kleine Stücke schneiden • Äpfel waschen, entkernen und mit der Schale in grobe Stücke schneiden • Orangen schälen und entkernen, in kleine Stücke schneiden • eingeweichte Früchte zusammen mit den Apfelstücken, Orangen und den Möhrenstücken in einen Hochleistungsmixer geben und mit Karottensaft und dem Sanddornsaft auffüllen • Leinöl zu den Früchten geben und alles zu einem feinen Smoothie mixen • mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen, ggf. mit etwas Apfelsüße abrunden

Der Gesundheitsfaktor

Getrocknete Aprikosen sind eine hervorragende Quelle von Magnesium, Beta Carotin und Kalium. Durch die basische Wirkung regulieren die Aprikosen unseren Säure-Basen Haushalt. Möhren liefern viel Beta-Carotin und außerdem Kalium, Kalzium, Folsäure und Ballaststoffe. Sanddorn ist unsere heimische Vitamin C Quelle, aber auch fettlösliche Vitamine wie A, E und B12 finden sich in den orangenen Beeren. Sanddorn wirkt heilsam bei Hauterkrankungen und wird auch in der Kosmetik eingesetzt.

Nährwerte je Portion

86 kcal • 1,6 g EW • 11,95 g KH • 3,26 g Fett • 2,5 g Ballaststoffe • 0,96 BE