

Orangen-Ingwer-Smoothie

Zutaten

- 2 Orangen
- 1 Banane
- 30g Ingwer
- 300ml Sojamilch

Zubereitung

- Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und in Stücke schneiden
- Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Ingwer schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden
- Orangen, Banane, Ingwer und Sojamilch in Mixer geben und pürieren
- Etwas im Kühlschrank stehen lassen