



# Karotten-Smoothie - von der Wurzel bis zur Blattspitze

⌚ Preparation time: 15 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
Total time: 15 minutes

👤 Portions: 2

## Zutaten für zwei Smoothies (2x ca. 0.4 Liter)

**Hinweis zum Rezept: Bitte benutzt unbehandelte Biokarotten, wenn Ihr das Blattgrün von Karotten verzehrt. Im konventionellen Anbau werden bei Karotten leider häufig giftige Pestizide verwendet. Also, auf Bioware achten & genießen!**

- 200 g Karotten
- 1 Apfel
- 1 Stück geschälter Ingwer | ca. 5 g
- 2 Orangen
- 2 EL Agavendicksaft
- 0,5 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- 1 EL Chia-Samen
- 1 Prise Zimt
- 1x Karottengrün (ca. 80-90 g)
- 100 g Salatgurke
- 1 Banane
- 2 Kiwis
- 2 EL Zitronensaft
- 500 ml kaltes, gefiltertes Wasser oder wahlweise Kokoswasser
- Optional: 1 EL Kürbiskerne oder Pistazien (im Mörser zerstoßen)

Außerdem: Zwei schöne Gläser! Ich benutze sehr gerne die Smoothie-Gläser von Ball Mason. Es gibt sie in vielen wunderschönen Formen, Größen und Ausführungen. Sie sind perfekt für Smoothies! Die Vintage-Kultgläser sind eigentlich aus den USA. Bei uns kann man sie aber auch ganz einfach online in Deutschland bestellen - zum Beispiel bei [www.lieblingsglas.de](http://www.lieblingsglas.de)

## Zubereitung (ca. 10-15 Minuten)

Ich beginne in diesem Smoothie-Rezept mit der orangen Smoothie-Schicht.

1. Das Karottengrün abschneiden und zwei-drei Karotten gut waschen.
2. Die gewaschenen Karotten grob zerkleinern und in einen Mixer geben. Einen halben Apfel ohne Kerngehäuse sowie etwa 5 g geschälten Ingwer, 2 geschälte Orangen zusammen mit 1 EL Agavendicksaft und 0.5 TL Kurkuma (Gelbwurz) in den Mixer geben. 1 EL Chiasamen sowie eine Prise Zimt ebenfalls dazu geben. Zutaten mit 250 ml eiskaltem Wasser zum Smoothie pürieren und auf zwei Gläser aufteilen.
3. Den Mixer kurz ausspülen. Er wird gleich nochmal gebraucht. Denn jetzt geht es an die grüne Karotten-Smoothie-Schicht. Dafür zuerst das Karottengrün von einem Bund Karotten gut waschen und etwas trocken schütteln.
4. Karottengrün zusammen mit einem Stück gewaschener Salatgurke, einer geschälte Banane, zwei geschälten Kiwis, der zweiten Apfelhälfte (die andere Hälfte haben wir in die orangene Schicht gegeben) sowie 2 EL Zitronensaft und 1 EL Agavendicksaft in den Mixer geben und mit 250 ml eiskaltem Wasser zum Smoothie mixen.
5. Grüne Smoothie-Schicht vorsichtig auf die orangene Schicht aufgießen. Damit sich die Schichten nicht gleich vermischen, lasse ich den grünen Smoothie langsam über einen Löffel ins Glas fließen.

Optional: 1 EL Kürbiskerne im Mörser zerstoßen und über die Smoothies streuen. Und jetzt einfach nur Farbe und Geschmack genießen!