



**Nährwerte pro Portion:** Kcal: 180 · Eiweiß: 5 g · Kohlenhydrate: 11 g · Fett: 3 g

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten · **Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 Orange
- 1 Karotte (ca.100 g)
- 1 St. Ingwer (Größe nach Geschmack)
- 150 g milder Joghurt 3,5 %

## Zubereitung:

- Orange mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut mit abgeschnitten wird, und grob würfeln.
- Karotte schälen und klein schneiden.
- Ingwer schälen, klein schneiden und zusammen mit dem Joghurt in ein Mixgerät geben.
- Den Deckel schließen, erst langsam, dann auf höchster Stufe gut mixen bis die Konsistenz homogen und sämig ist.
- Danach in zwei Gläser füllen.
- Nur bei Bedarf etwas Zucker zugeben.
- Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.