



**Atoll**  
Achensee



# Vitaminbombe für die kalten Monate

Rezept für circa 2 Portionen

## Zutaten

- 1 Karotte
- 50 g Salatgurke
- ½ Apfel
- ca. 250 g TK-Beerenmix
- ca. 100 ml Orangensaft (oder eine frische Orange pressen)
- Saft einer Zitrone
- 300 ml Wasser
- ein kleines Stück Ingwer
- 1 EL Honig

## Zubereitung

Das Gemüse und Obst waschen und bei Bedarf schälen. Die meisten Vitamine finden sich in der Schale – also am besten die Schale dran lassen.

Alle Zutaten in kleine Stücke schneiden und in einem Mixer fein pürieren.

Im Anschluss das Wasser, den Orangen- und Zitronensaft sowie den Honig hinzugeben und erneut pürieren.

**Unser Tipp:** Für das gewisse Etwas und noch mehr Wärme von Innen kannst du den Shake mit etwas Chilipulver verfeinern.