

# Orangen-Mandelmilch-Smoothie

## Für 4 Personen:

2 Orangen

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

400 ml Mandelmilch

1 TL Kurkuma

6 EL Agavendicksaft

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Orangen mit einem scharfen Messer von der Schale befreien und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und grob würfeln. Beides zusammen mit Mandelmilch, Kurkuma, Agavendicksaft und einer Prise Muskat in einen Mixer geben und fein pürieren. Auf vier Gläser verteilen und servieren.

Tipp: Auch normale Milch oder Hafermilch eignet sich zur Herstellung des Smoothies.

