**Saft aus Süßkartoffeln, Möhren, Orange und Ingwer**



**Zutaten für 4 Säfte à 200 ml:**

600 g Süßkartoffeln

600 g Möhren

40 g Ingwer

2 Orangen

2 Limetten

1 TL Nussöl

**Zubereitung:**

**1.** Süßkartoffeln, Möhren und Ingwer schälen. Alles zusammen durch den Entsafter geben. Die Zitrusfrüchte auspressen und mit der Saftmischung sowie dem Öl mixen.

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 210 kcal/880kj

Eiweiß: 4 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 41 g