

RECETTE — ROSAROTER SMOOTHIE

Fruits & Légumes: Rote Bete, Zitrone, Orange, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren

Divers: Honig, Ingwer

Boissons: Smoothies

Mois: August



Zutatenliste für 4 Portionen

- 300g Rote Bete
- 2 Orangen
- 1 Ingwer (kleines Stück)
- 1 Apfel (oder saisonale Beeren)
- 1/2 Zitrone
- 3 EL Honig

Zubereitung

Rote Bete schälen und feine Stücke schneiden. Orangen auspressen. Kleines Stück Ingwer schälen und grob hacken.

Apfel schälen, das Gehäuse entnehmen und das Fruchtfleisch fein hacken. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln damit er nicht bräunt.

Rote Bete mit dem Saft, dem Ingwer, dem Apfel und Honig in einen Blender geben und fein pürieren (oder mit dem Pürierstab fein mixen). Sofort servieren oder zugedeckt kühl stellen.

Tipp: Je nach Geschmack Apfel durch Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren ersetzen.