

Rote-Bete-Smoothie (Bild als Eiswürfel)



Zutaten und Zubereitung für 4 Personen:

2 Äpfel

Ingwer (1-2 cm Stück) putzen, klein schneiden.

1/2 Zitrone und

1 Rote Bete (gekocht) von der Schale befreien, würfeln.

Alle Zutaten in einem Litermaß pürieren. Mit

Mineralwasser und

Apfelsaft auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Mit

Honig abschmecken.

Tipp: Smoothies lassen sich in Eiswürfelformen einfrieren und eignen sich als Minilutscher oder als Zugabe in anderen Getränken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten