ROTE BETE SMOOTHIE

Leckerer Rote Bete Smoothie mit Äpfeln, Karotten und Orangen. Die rote Bete Rüben sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium, Eisen und enthalten viel Vitamin B und C.

Arbeite hier mit Handschuhen, da die rote Bete ziemlich stark abfärbt.

Verwende Bio Zutaten, dann müssen die Äpfel und Karotten nicht geschält werden.

ZUBEREITUNG

Schäle die rote Bete und entferne den Strunk der Äpfel. Filetiere die Orangen und gib sie in einen Mixer. Füge nun die kleingeschnittene rote Bete, Äpfel, Karotten, den Zitronensaft, die Eiswürfel und das kalte Wasser hinzu und mixe es fein. Serviere den Smoothie noch kalt. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally <3

ZUTATEN:

- [ ] **150 g** Rote Bete (frisch, geschält)
- [ ] **2** Äpfel
- [ ] **200 g** Karotten
- [ ] **3 EL** Zitronen (Saft)
- [ ] **1** Orange
- [ ] **6** Eiswürfel
- [ ] **150 g** Wasser (kalt)