

Rote-Bete-Smoothie mit Apfel



Für 4 Portionen • Pro Portion: 154 kcal, 1 g E, 5 g F, 24 g KH



300 g rohe Rote Bete

2 kleine Äpfel

1 Stück Ingwer (je nach Geschmack haselnuss- oder walnussgroß)

600 ml Kokoswasser

2 EL Lein- oder Nussöl

Salz

1. Die Roten Beten mit einem Sparschäler dünn abschälen. Dabei die Hände mit Einmalhandschuhen oder einer kleinen Plastiktüte vor dem roten Farbstoff schützen. Rote Beten grob würfeln und in den Mixtopf geben.
2. Die Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Ingwer schälen und halbieren. Beides zur Roten Bete in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern.
3. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Kokoswasser und Öl dazugießen und alles 30 Sekunden/Stufe 8 zu einem cremigen Drink mixen (Messbecher!). Nach Belieben mit etwas Salz würzen und auf vier Gläser (ca. 250 ml) verteilen.

TIPP: In einem verschließbaren Becher oder Fläschchen hält sich der Drink 1–2 Tage im Kühlschrank und kann gut mitgenommen werden. Der Drink schmeckt auch gut, wenn Sie statt der Äpfel etwa 100 g Möhre mit den Roten Beten pürieren.