

Rezept

Detox Rote-Bete-Erdbeer-Smoothie

Ein Rezept von Detox Rote-Bete-Erdbeer-Smoothie, am 18.07.2024

Zutaten

150 g Rote Bete (ersatzweise vorgegarte Rote Bete)	100 g Erdbeeren
$\frac{1}{2}$ Apfel	$\frac{1}{2}$ Limette
200 ml Kokoswasser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

Zubereitung

1. Die Rote Bete schälen, in kleine Stücke schneiden und in den Mixer geben. Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Apfelhälfte waschen, durchschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel grob zerkleinern und mit den Erdbeeren in den Mixer geben.

2. Die Limette auspressen und den Saft sowie das Kokoswasser ebenfalls in den Mixer geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist.

3. Den Smoothie auf zwei Gläser verteilen und servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.