## Rote Rüben Energie Smoothie

Dauer: Mittel Kategorie: Getränke Saison: Ganzjährig



## Zutaten

1 KLEINE	rote Rübe gekocht
1	Apfel
1 HANDVOLL	Himbeeren (tiefgekühlt)
100 ML	Orangensaft
100 ML	Wasser
	Ingwer
1 SPRITZER	Zitrone
1 EL	Honig
1TL	Leinöl (nach Belieben)

## Zubereitung

- Roner (rote Rüben), Apfel, Ingwer, in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben.
- 2. Himbeeren und Orangensaft dazu.
- 3. Mit dem Mixstab grob zerkleinern.
- 4. Restlichen Zutaten dazugeben und nochmals kurz fein pürieren.

