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
1 KLEINES	Ingwer
1 SPRITZER	Zitrone
1 EL	Honig
1 TL	Leinöl (nach Belieben)

Zubereitung

1. 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.

SEMINAR BÄUERINNEN