

Rote Bete-Smoothie mit Ingwer

Darf es zur Abwechslung mal ein roter Smoothie sein? Aber sicher! Jetzt ist die Zeit der Wurzelgemüse. Rote Bete weckt die Lebensgeister. Das mag an seinem Eisengehalt oder an anderen gesunden Inhaltsstoffen liegen. Ingwer sollten Sie jetzt des öfteren auch als Zutat in Ihrer Küche verwenden. Er wärmt von innen und gibt Speisen und Getränken eine angenehme Schärfe.



Zutaten für 2 Personen:

- 2 Handvoll Postelein
- 1 Apfel
- 1 Rote Bete
- 1 Banane
- 2 Datteln
- 1 Scheibe Bio-Zitrone mit Schale, cirka 1 cm dick
- 1 TL Chia-Samen (eingeweicht)
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
- Kokoswasser nach Bedarf
- Alternativ als Flüssigkeit über Nacht gezogener Ingwertee (kalt)

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Zutaten waschen, Apfel, Banane und Rote Bete in Stücke schneiden. Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben. Kokoswasser oder Ingwertee zufügen und alles zu einem cremigen Smoothie pürieren.

Smoothie in Gläser füllen, garnieren und frisch servieren.