

Power-Smoothie mit Roter Bete

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 10 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

- 1 Rote Bete, gekocht
- 350 ml Pflanzenmilch
- 70 g Himbeeren
- 1 EL Hanfsamen oder Chiasamen
- 1 Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Ingwerpulver
- Minzblätter
- 2 TL Vitamin D Öl



Zubereitung

Rote Bete grob zerkleinern und mit den anderen Zutaten pürieren. Je nach Geschmack mehr Zitronensaft oder Ingwerpulver beifügen.
Zum Schluss den Smoothie mit Minzblättern garnieren.