

Rote-Bete Smoothie

mit Granatapfel



TIPP

Morgens zum Frühstück getrunken sorgt der Smoothie für einen wahren Rausch an Glückshormonen!

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER:

4 getrocknete Datteln
1 Kugel Rote Bete
(oder Scheiben aus dem Glas)
1 Apfel
1 Zitrone
½ Granatapfel
300 ml Orangensaft
200 ml Mineralwasser mit Sprudel
Ein 2 cm großes Stück Ingwer

ZUBEREITUNG:

Zunächst die Rote Bete zusammen mit dem Apfel in grobe Stücke schneiden – außerdem die Kerne aus dem Granatapfel herauslösen.

Als Nächstes den Saft der Zitrone auspressen und den Ingwer fein reiben.

Alles zusammen mit den Datteln und Orangensaft in einen Mixer geben und möglichst fein pürieren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.

Danach mit Mineralwasser aufgießen und auf Gläser verteilen.