



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

# Rote-Bete-Smoothie

**6 Personen/Portionen**

## **Zutaten**

- 150 g rote Bete (vorgekocht)
- 2 Äpfel
- Ingwer
- 200 ml Karottensaft

## **So wird's gemacht:**

Schneide die Äpfel sowie die Rote Bete in grobe Stücke. Schäle dann ein kleines Stück Ingwer. Gib alles in einen Mixer und gieße den Inhalt mit einem Glas Karottensaft auf. Mixe den Inhalt so lange, bis alles schön fein ist. Lass dir deinen roten Smoothie schmecken – entweder vor oder nach einem Lauf.