



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
KLIMASCHUTZ, UMWELT,  
ENERGIE UND MOBILITÄT

# Rote-Bete-Smoothie

6 Personen/Portionen

## Zutaten:

- 1 Rote Bete (vorgekocht)
- 2 Äpfel
- frischer Ingwer
- 200 ml Karottensaft

## So wird es gemacht:

1. Äpfel und Rote Bete in grobe Stücke schneiden.
2. Ein kleines Stück Ingwer schälen.
3. Alles in einen Mixer geben und mit Karottensaft aufgießen.
4. Mixen bis alles schön fein ist.
5. Genießen!

