Detox-Smoothie mit Roten Rüben und Ingwer

Entgiften leicht und lecker - mit dem Rezept für einen Detox-Smoothie mit Roten Rüben und Ingwer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

1 Stk.	Rote Rübe
1 Stk.	Ingwer (mittelgroß)
2 Stk.	Karotten
2 Stk.	Orangen
0.5 Gläser	Wasser

Zubereitung

1. Für die Zubereitung des **Detox-Smoothies mit Roten Rüben und Ingwer** ist das Tragen von Einmal- oder Haushaltshandschuhen sehr zu empfehlen, da die Rüben intensiv abfärben. Zuerst die Roten Rüben schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Karotten nach Belieben schälen. Wenn die Schale dran bleibt, müssen sie gut gewaschen werden. Anschließend in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und auch von den Orangen die Schale entfernen. Die Orangen etwas zerteilen.

2. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Wasser in den Standmixer geben und auf höchster Stufe rund 2 Minuten cremig pürieren. In ein großes Glas umfüllen und frisch servieren.

Tipp

Anstelle von normalen Orangen kann man für den Detox-Smoothie mit Roten Rüben und Ingwer auch Blutorangen verwenden.