Rote Rüben-Apfel-Smoothie

Knallroter Vitaminkick: schönes Rezept für einen feinen Rote Rüben-Apfel-Smoothie.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

1 Stk.	Apfel
200 g	Rote Rüben (vorgegart)
350 ml	Wasser

Zubereitung

1. Für den Rote Rüben-Apfel-Smoothie den Apfel gut waschen, in Viertel schneiden und dabei das Kerngehäuse mit Stiel entfernen. Die Viertel quer halbieren und in den Mixer geben. Die vorgegarten Roten Rüben in grobe Würfel schneiden und zu den Apfelstücken geben. Das Ganze mit dem Wasser aufgießen.

2. Die Zutaten auf maximaler Stufe feincremig pürieren und in ein Longdrinkglas umfüllen. Mit einem dicken Strohhalm servieren.

Tipp

Man kann den Rote Rüben-Apfel-Smoothie natürlich auch mit frischen Roten Rüben zubereiten. Allerdings sollten bei der Verarbeitung Handschuhe getragen werden, da das Gemüse intensiv abfärbt.