Rote Rüben-Karotten Smoothie

Der gesunde Rote Rüben-Karotten Smoothie wird mit einem Entsafter zubereitet. Ein Rezept für einen köstlichen Vitamin Drink mit vielen Vitalstoffen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min



Zutaten

2 Stk.	Rote Rüben (klein)
4 Stk.	Karotten
1 Stange	Sellerie
2 Stk.	Äpfel
0.5 Stk.	Bio-Zitronen

Zubereitung

1. Die Zutaten für den **Rote Rüben-Karotten Smoothie** sollte Bio-Qualität habe und müssen nicht geschält werden. Außer die harte Schale der Roten-Rüben kann man schälen.

2. Das Gemüse waschen und putzen. Den Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Mit dem Messer in kleine Stücke schneiden und in den Entsafter geben. Die unbehandelte Bio-Zitrone samt Zitronenschale dazu geben und zu einen köstlichen Saft entsaften.

Tipp