

# Rote Rüben Möhren Smoothie

Der Rote Rüben Möhren Smoothie eignet sich für einen gesunden Start in den Tag oder zwischendurch.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 10 min



## Zutaten

|          |                           |
|----------|---------------------------|
| 2 Stk.   | Möhren                    |
| 1 Stk.   | Rote Rübe (frisch)        |
| 0.5 Stk. | Bio-Zitronen (Saft davon) |
|          | Walnussöl                 |
|          | Wasser (kalt)             |

## Zubereitung

Der **Rote Rüben Möhren Smoothie** ist Ruck-Zuck zubereitet. Dafür die Möhren und Rote Rübe waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Hälfte der Biozitrone auspressen, Rest zur Dekoration verwenden. Alle Zutaten in einen Mixer geben, Walnussöl hinzugeben und pürieren. Nach Belieben mit kaltem Wasser aufgießen.

## **Tipp**

Anstelle von Walnussöl ein anderes hochwertiges Pflanzenöl wie Leinöl, Rapsöl oder Olivenöl verwenden.