

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.