Rote Rüben-Trauben-Smoothie

Rezept für Obst und Gemüse satt, das Ganze angereichert mit Matcha-Tee: Der Rote Rüben-Trauben-Smoothie steckt voller gesunder Inhaltsstoffe, die Energie und Power geben.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Gesamtzeit: 10 min

Zutaten

200 g	Rote Trauben (kernlos)
80 g	Rote Rüben
50 ml	Orangensaft frisch gepresst
1 Stk.	Idared Apfel
125 ml	Wasser
5 g	Acaipulver
5 g	Frische Ingwerwurzeln
0.5 EL	Matchatee
Nach Belieben	Agavendicksaft (zum Süßen)

Zubereitung

1. Für den **Rote Rüben-Trauben-Smoothie** die Trauben vorsichtig von den Rispen pflücken, waschen und in den Mixer geben. Die Rote Rübe schälen und in grobe Stücke schneiden, zu den Weintrauben geben. Den Apfel waschen, in Viertel schneiden, Kerngehäuse entfernen und zufügen. Die Orange halbieren und auspressen. Den Saft über die frischen Zutaten gießen.

2. Nun noch Acai-Pulver, Ingwer, Matcha-Tee und das Wasser zufügen und alle Zutaten auf höchster Stufe durchmixen, bis alles fein püriert ist und sich eine cremige, gleichmäßige Konsistenz gebildet hat. Den Smoothie nach Geschmack süßen und in ein Glas umfüllen, servieren.

Tipp

Für den Detox Rote Rüben-Trauben-Smoothie kann man anstelle von normalem Orangensaft auch den Saft einer Blutorange verwenden. Beim Umgang mit den Roten Rüben sollte man Einmalhandschuhe tragen, da sich die Verfärbungen nur schwer von den Händen entfernen lassen.