

## { Rote Beete Smoothie }

Das brauchst du:

2 rote Beete (roh oder gekocht)

2 Karotten

Ein Stück Ingwer

200ml Orangensaft

Etwa 200ml Wasser



- Karotten und rote Beete (sofern du rohe rote Beete verwendest) schälen oder gut waschen und in grobe Stücke schneiden.
- Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden oder mit einer Reibe fein reiben.
- Karotte, rote Beete und Ingwer in einen Mixer geben, mit Orangensaft und Wasser auffüllen und pürieren.
- Falls die Konsistenz zu fest ist, noch etwas mehr Wasser oder Orangensaft dazugeben.

