



Roter Smoothie

nach Martina Fischer

Zutaten für ca. 1 Liter „Power“

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Gelbe Beete
- 2 Rote Beete
- 1 Kurkuma-Wurzel
- 1 Handvoll Beeren (frisch oder tiefgefroren)
- 1 Zitrone abgeschält
- 2 Stangen Stangensellerie
- ca. 7 Datteln
- Ein Stück Ingwer
- n.B. Garam Masala (Bio-Gewürzmischung)
- 500-700 ml Wasser

Variante: Statt Wasser einen 1/2 l Kefir

Zubereitung

1 Rote und Gelbe Beete sowie die Zitrone schälen.

2 Sämtliche Zutaten klein schneiden, in einen Mixer geben und mit Wasser oder Kefir auffüllen.

3 Je nach Mixer 20-30 Sekunden zu einem cremigen Smoothie verarbeiten.

4 In Flaschen abfüllen und „Genießen“.