



ROTE-BETE-SMOOTHIE

Für eine Portion

¼ Rote Bete

½ Apfel

½ Limette

1 TL geriebener Ingwer

1 TL Honig

50 ml Apfelsaft

75 ml Wasser

1

Rote Bete und Apfel in Würfel schneiden.

2

Limettenschale abreiben, Frucht auspressen.

3

Alles zusammen mit Ingwer, Honig, Apfelsaft und Wasser
im Mixer pürieren. Bon Appetit!

