



Rote-Rüben-Smoothie mit Ingwer

🕒 10–15 Min   

Zubereitung

- 1 Rote Rüben vierteln. Äpfel entkernen und ebenfalls vierteln. Karotte in große Stücke schneiden.
- 2 Rote Rüben, Äpfel und Karotte zusammen mit dem gemahlene Ingwer in den Entsafter geben und den Saft daraus auffangen.
- 3 Zitrone und Limette auspressen. In den fertigen Saft geben und genießen.

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

2 Stk.	Gekochte Rote Rüben
2 Stk.	Äpfel
1 Stk.	Große Karotte
1 Stk.	Zitrone
1 Stk.	Limette
1 TL	♦ Bio Ingwer gemahlen

