

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 gemahlenen 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