

Smoothie cu sfeclă roșie și ghimbir

10—15 Min.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

2	Sfeclă roșie, fiartă
2	Mere
1	Morcov, bucăți mari
1	Lămâie
1	Limetă
1 linguriță	Ghimbir măcinat

Pregătire

1. Taie sfecla în patru. Scoate sâmburii merelor și taie-le în patru. Taie morcovii în bucăți mari.
2. Adaugă bucățile de sfeclă, de mere și de morcov și ghimbirul măcinat într-un storcător de fructe și stoarce-le.
3. Stoarce lămâie și limetă, toarnă zeama într-un smoothie de sfeclă roșie și savurează.