



# Smoothie cu sfeclă roșie și ghimbir

🕒 10–15 Min.   

## 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.

## Ingrediente 2 Porții

♦ = Kotányi Produkte

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

