

Red Smoothie mit Roter Bete, Kokos und Beeren



Zutaten

für zwei Portionen

- 220 g gefrorene Erdbeeren
- 130 g gefrorene Himbeeren
- 1 kleine Rote Bete
- 2 mittelgroße Bio-Karotten (ich habe violette Möhren genommen)
- 1 Orange
- 350 ml Kokosmilch

Zubereitung

Mischt die Erdbeeren und Himbeeren in einer Schüssel und lasst sie 5 – 10 Minuten antauen. Schält derweil die Bete. Achtung: die rote Bete färbt ganz schnell ab und ihr habt dann eure liebe Not, eure Finger wieder sauber zu bekommen. Also benutzt am besten Einmal- Handschuhe beim Schälen. Falls ihr keine Bio-Karotten habt: Schält sie – ansonsten reicht es, sie unter laufendem Wasser ordentlich abzuschrubben. Schneidet von der Orange oben und unten einen Deckel ab. Dann schneidet rundherum dünn die Schale ab, so dass ihr die äußeren Häutchen nicht mehr dran habt, aber nicht zu viel Fruchtfleisch verliert. Schneidet alles in kleine Stücke.

Gebt das Obst und Gemüse in einen leistungsstarken Mixer / Blender. Gebt die Kokosmilch darüber und lasst alles auf höchster Stufe 3 Minuten mixen.

Genießt euren Smoothie am besten eiskalt und lasst es Euch schmecken :)

<http://heissundinnig.com/2015/02/11/red-smoothie-mit-rote-bete-kokos-und-beeren>