



Roter

Smoothie



Roter Smoothie

Zutaten

für 1 Personen

½	rote Paprika
½	rote Beete
15	Himbeeren
1	Apfel
10	Erdbeeren
5	Brombeeren
Etwas	Zitrone (Saft)
150 ml	Kefir oder Wasser

Zubereitung

Paprika und rote Beete schälen. Apfel waschen und entkernen. Alle Zutaten in den (Smoothie-) Mixer geben und mixen bis keine Stücke mehr sichtbar sind und das Getränk schön sämig ist.

Tipps

Verwendet gern alle Zutaten roh – das ist geschmacklich einfach besser und noch gesünder.