



Roter

Smoothie



Smoothie

Zutaten

Für 1 Person

Viele der Produkte sind mit dem Siegel „Geprüfte Qualität Bayern“ im Einzelhandel erhältlich.

Smoothie

½	rote Paprika, <i>geschält</i>
½	rote Beete, <i>geschält</i>
15	Himbeeren
1	Apfel, <i>gewaschen, entkernt mit Schale</i>
10	Erdbeeren
5	Brombeeren
1 Spritzer	Zitrone
150 ml	Kefir oder Wasser

Zubereitung

Smoothie

Alle Zutaten in den (Smoothie-) Mixer geben und mixen bis keine Stücke mehr sichtbar sind und das Getränk schön sämig ist.

Tipp

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