

ROTE BEETE-APFEL- MÖHREN-SMOOTHIE



Rote Beete ist besonders nährstoffreich und enthält viele **Anti-Oxidantien**, wichtige *B-Vitamine, Eisen* und *Folsäure*.

Die Knolle wirkt *entzündungshemmend*, stärkt die Abwehrkräfte und kann den *Cholesterinwert* senken.

Auch **Möhren** und **Äpfel** enthalten zahlreiche *Vitamine und Mineralstoffe*.

wichtig: Damit dein Körper die in den Möhren enthaltenen *fettlöslichen Vitamine*, wie **Vitamin A** und **K**, verwerten kann, gibt unbedingt etwas **hochwertiges Öl** dazu.

Zutaten:

- ca. 80g Rote Beete
- 1 Apfel
- 2 Möhren
- *optional*: 1 Orange (oder 1/2 Limette)
- 1 Stück Ingwer (ca. daumengroß)
- 2 TL Lein- Oliven- oder Omega-3-Öl

Zubereitung:

- die Rote Beete schälen und vierteln (am Besten Küchenhandschuhe anziehen)
- den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen
- die Orange (oder Limette) auspressen und den Saft verwenden
- die Möhren schälen und in Scheiben schneiden
- den Ingwer schälen und kleinschneiden
- alle Zutaten in einen Mixer geben und ca. 1 Min. bei höchster Stufe pürieren, dann das Öl unterrühren

MEIN TIPP für ein hochwertiges Omega-3-Öl:

-> [Omega-3-Öl von NORSAN](#) *

*mit dem Code **EN597** sicherst du dir einen Rabatt von 15% auf die erste Bestellung

