

## Dracula-Blut aus dem Thermomix®



© Dracula-Blut - Rezepte mit Herz



15 Min.



leicht



2 Gläser à 250 ml

Super fruchtig und gesund - mit Banane, Apfel und etwas Rote Beete.

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1 EL</b>	Zucker
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	EL + 200 g Rote-Beete-Saft
<input type="checkbox"/>	<b>180 g</b>	Banane
<input type="checkbox"/>	<b>20 g</b>	Schlagsahne
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Apfelsaft

### Zubereitung

1. Zwei kleine Teller bereitstellen.
2. Auf den einen Teller den Zucker verstreuen, auf den anderen Teller 2 EL Rote Bete Saft geben.
3. Den oberen Rand der Gläser nun erst in den Saft und dann in den Zucker tauchen, Gläser beiseitestellen.
4. Das Fruchtfleisch der Banane in Stücken sowie 200 g Rote Bete Saft, Schlagsahne und Apfelsaft in den Mixtopf geben und 10 Sek / St. 6 pürieren.
5. Den Smoothie vorsichtig, damit der Rand erhalten bleibt, in die beiden Gläser füllen.

### Nährwertangaben

Pro Glas: ca. 137 kcal - 1 g E - 3 g F - 24 g KH