

Heidelbeer-Rote-Bete-Smoothie aus dem Thermomix®



© Heidelbeer-Rote-Bete-Smoothie · Rezepte mit Herz



10 Min.



leicht



2 Portionen

Detox-Smoothie mit Lecker-Garantie!

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	250 g	Heidelbeeren (frisch oder TK)
<input type="checkbox"/>	150 g	Banane
<input type="checkbox"/>	150 g	Orange
<input type="checkbox"/>	100 g	Rote Bete (gegart, vakuumiert)
<input type="checkbox"/>	2	Stiele Basilikum
<input type="checkbox"/>	40 g	Hirseflocken
<input type="checkbox"/>	10 g	Maca-Pulver (aus dem Bioladen)
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	gemahlene Bourbon-Vanille
<input type="checkbox"/>	20 g	Leinöl
<input type="checkbox"/>	400 g	ungesüßtes Kokoswasser

Zubereitung

1. Heidelbeeren waschen. Banane, Orange und Rote Bete schälen und in grobe Stücke schneiden. Basilikumblättchen abzupfen.
2. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 pürieren. Smoothie auf Gläser verteilen und sofort servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 375 kcal - 7 g E - 13 g F - 56 g KH