

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