

Rote-Bete-Smoothie



Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 95 kcal

- Zubereitungszeit ca. 5 Minuten
- Schwierigkeitsgrad leicht
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Gläser

200 g	Rote Bete (vorgekocht)
200 ml	Orangensaft
200 ml	Grapefruitsaft
200 g	Joghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung

- Rote Bete grob würfeln und mit den Säften und dem Joghurt zusammen pürieren.