Rezept

Grapefruit-Smoothie mit Roter Bete

Ein Rezept von Grapefruit-Smoothie mit Roter Bete, am 06.06.2025

Zutaten

100 g	gekochte Rote Bete (Glas)
100 ml	Naturjoghurt (1,5 % Fett)
200 ml	Grapefruitsaft
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 86 kcal

Zubereitung

1. Die Rote Bete würfeln. Mit dem Grapefruitsaft und dem gut gekühlten Joghurt in einem Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten Smoothie pürieren.

2. Mit 1 Prise Salz abschmecken, auf zwei Gläser verteilen und servieren.