

Rezept

Himbeer-Bete-Smoothie

Ein Rezept von Himbeer-Bete-Smoothie, am 05.12.2025

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 Stück Mango (ca. 180 g) | Saft von 1 Orange |
| 1 TL Chia-Samen | 2 dünne Scheiben Ingwer |
| 1 Stück Banane (ca. 50 g) | 1 kleine gegarte, geschälte Rote Bete (ca. 50 g) |
| 50 g TK-Himbeeren | Saft von 1 Limette |
| 1 EL Orangen-Ingwer-Sirup | Vanille aus der Mühle |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Drink (ca. 350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 4 g F, 5 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Mango schälen, grob würfeln, mit der Hälfte des Orangensafts im Mixer fein pürieren. Chiasamen dazugeben, kurz untermixen. Püree in eine Tasse füllen, beiseitestellen. Den Mixer nicht säubern.
2. Ingwer und Banane schälen. Ingwer, Banane und Rote Bete grob würfeln. Mit dem übrigen Orangensaft, Himbeeren, Limettensaft, Sirup und etwas Vanille in den Mixer geben und fein pürieren.
3. Den Smoothie in ein Glas füllen, das Mangopüree vorsichtig daraufgießen. Den Smoothie nach Belieben mit einem langen Löffel servieren.