

Rezept

# Himbeer-Bete-Smoothie

Ein Rezept von Himbeer-Bete-Smoothie, am 29.03.2023

## Zutaten

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>1 Stück</b> Mango (ca. 180 g) | Saft von 1 Orange                                       |
| <b>1 TL</b> Chia-Samen           | <b>2</b> dünne Scheiben Ingwer                          |
| <b>1 Stück</b> Banane (ca. 50 g) | <b>1</b> kleine gegarte, geschälte Rote Bete (ca. 50 g) |
| <b>50 g</b> TK-Himbeeren         | Saft von 1 Limette                                      |
| <b>1 EL</b> 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.