

Rezept

Rote-Bete-Saft mit Apfel

Ein Rezept von Rote-Bete-Saft mit Apfel, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Saft

- 1 Rote Bete (ca. 140 g)
- 1 kleiner Apfel (ca. 150 g)
- 1 Stück Ingwer (ca. 1-2 cm lang)

Außerdem

Entsafter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 2 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Für den Saft die Rote Bete putzen und waschen. Den Apfel waschen und entkernen, den Ingwer waschen. Alles klein schneiden, sodass die Stücke durch die Öffnung des Entsafters passen.

2. Rote Bete, Apfel und Ingwer entsaften. Den Saft am besten sofort trinken oder in eine Flasche füllen, verschließen und innerhalb weniger Tage verbrauchen.