Rezept

Rote Vitaminbombe

Ein Rezept von Rote Vitaminbombe, am 12.10.2024

Zutaten

300 g	Ananas
1	Apfel
50 ml	Möhrensaft
1 TL	Rapsöl
80 g	Rote Bete
1	Orange
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen und den harten Strunk herausschneiden. Die Augen großzügig entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Rote Bete schälen (dazu Gummihandschuhe tragen, sie färben; Bio-Rote-Beten müssen übrigens nicht geschält werden) und in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen und vierteln, Orange auspressen. Ingwer schälen.

2. Apfelviertel und Rote Bete mit Möhren- und Orangensaft fein pürieren, dann Ananas und Ingwer zugeben und nochmals kräftig mixen. In ein Glas gießen, das Öl über den fertigen Drink träufeln und vor dem Trinken unterrühren.