

## Rezept

# Roter Beeren-Smoothie mit Arganöl

Ein Rezept von Roter Beeren-Smoothie mit Arganöl, am 28.06.2026

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>200 g</b> gemischte Beeren (z. B. Brom-, Heidel-, Him- oder Johannisbeeren) | <b>200 g</b> vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt) |
| <b>1</b> Zitrone   | <b>1</b> Orange                                    |
| <b>1 EL</b> Arganöl (ersatzweise Leinöl mit DHA)                               | <b>3 EL</b> Schmelzflocken                         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 7 g F, 5 g EW, 32 g KH

## Zubereitung

1. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Rote Bete in Stücke schneiden (dabei am besten Einweghandschuhe verwenden!). Orange und Zitrone halbieren und auspressen.

---

2. Rote Bete, Zitrusaft, Schmelzflocken und Öl in einen hohen Rührbecher geben und alles mit dem Pürierstab in ca. 2 Min. fein pürieren. Die Beeren hinzufügen und alles noch ca. 2 Min. mixen.

---

3. Zum Servieren den Smoothie auf Gläser verteilen. Er schmeckt am besten gut gekühlt.