

Rezept

Roter Beeren-Smoothie mit Arganöl

Ein Rezept von Roter Beeren-Smoothie mit Arganöl, am 15.12.2025

Zutaten

200 g gemischte Beeren (z. B. Brom-, Heidel-, Him- oder Johannisbeeren)

1 Zitrone

1 EL Arganöl (ersatzweise Leinöl mit DHA)

200 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)

1 Orange

3 EL 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.