

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, Zitrussaft, 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.