



GOAL-GETTER-SMOOTHIE

Kleiner Durchhänger? Der Mix aus Roter Bete, Blaubeeren, Rucola und Kurkuma vertreibt ihn Schluck für Schluck. Denn er wirkt mit einer guten Portion Antioxidantien vitalisierend und hilft beim Durchhalten.



Zubereitung: ca. 5 Min.



Portion ca. 150 kcal, 3 g E, 1 g F, 30 g KH

Für 1 Smoothie

25 g Rucola
1 vorgegarte Rote Bete Knolle
(Ca. 75 g; vakuumverpackt)
75 g Blaubeeren (frisch oder tiefgefroren)

½ reife Banane
1 TL Kurkumapulver
250 ml Wasser
Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

- 1 | Den Rucola waschen und harte Stiele entfernen. Die Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Frische Blaubeeren verlesen und waschen. Die Banane schälen, in Stücke schneiden.
- 2 | Alle vorbereiteten Zutaten mit Kurkuma, Wasser und Zitronensaft in einen leistungsstarken Standmixer geben und cremig pürieren. Dabei je nach gewünschter Konsistenz eventuell noch etwas mehr Wasser untermixen.

 **Tipp:** Smoothie in eine verschließbare Flasche oder Becher füllen, verschließen und bis zum Genießen kaltstellen.