

Rote Bete Winter-Detox Smoothie

Dauer: Schnell Kategorie: Getränke Vegetarisch Saison: Winter Für: Keine Angaben



© Anna Kaswurm

Zutaten

40 G	Rote Bete (gekocht und geschält)
50 G	geschälten Knollensellerie
50 G	geschälte Karotten
70 G	Apfel (mit Schale)
	kleine Hand voll Vogersalat (Feldsalat)
5 BLÄTTER	Petersilie
	Wasser nach Bedarf

Verfasst von: Anna Katharina Kaswurm

Zubereitung

1. Alles klein schneiden und gemeinsam in den Mixer geben.
2. Wasser nach Belieben hinzufügen.

Je mehr Wasser desto flüssiger wird der Smoothie.

Inhaltsstoffe:

Rote Bete: Trägt zum Schutz unserer Zellen bei und stärkt unsere Abwehrkräfte.

Sellerie: Kurbelt unseren Stoffwechsel an.

Karotten: Das enthaltene Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft und zur Stärkung des Immunsystems.

Apfel: Enthält Vitamine und Nährstoffe.

Vogersalat: Eisenlieferant

Petersilie: Enthält ebenfalls Vitamine und Nährstoffe (ist auch ein Heilkraut).