

Detox-Smoothie mit Roter Beete ... stärkt die Immunabwehr



Zutaten und Zubereitung

Rezept für Zitruspresse, Standmixer (Blender) und Saftpresse

- 2 Knollen frische rote Beete (wenn es schneller gehen soll, dann schon die vorgekochten nehmen)
 - 1 knackiger frischer Apfel
 - 2 mittelgroße frische Karotten
 - Saft einer ½ Zitrone
 - 125 ml stilles Wasser
1. Die rote Beete schälen und noch ziemlich bissfest kochen oder die fertig gekochten verwenden. (Bei Verwendung einer Saftpresse, die Knollen roh verwenden, nur waschen und vierteln)
 2. Den Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Unter der Schale sitzen die meisten Vitamine, also den Apfel nicht schälen
 3. Die Karotten waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden
 4. Die Zitrone auspressen
 5. Alles mit dem Wasser in den Standmixer geben und kräftig durchmischen