

Rote Beete Heidelbeeren Smoothie

Ein Rezept von: **snoopy**



Zutaten für 2 Personen

Heidelbeere: 100 g
Rote Beete: 1 Stück
Nelken: eine Prise
Ingwer: ein bisschen
Milch: 100 ml

Zubereitung

Ein schneller, gesunder und einfacher Smoothie Rezept.

Schritt: 1

Heidelbeeren waschen, eine gekochte rote Beete würfeln. Eine Prise gemahlene Nelken und ein bisschen Ingwer raspeln.

Schritt: 2

100ml Milch dazugeben und alle Zutaten mit einem Blender für etwa 2-3 Minuten pürieren. Lasst es Euch schmecken.