



# Rote-Bete-Kokos-Smoothie

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	2 St.
Rote Bete im Glas, Scheiben	430 g
Orangensaft	300 ml
Kokosnussmilch	400 ml
Honig	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Äpfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Rote Bete abgießen und ebenfalls grob würfeln. In einem hohen Gefäß Äpfel und Rote Bete mit Orangensaft und Kokosnussmilch fein pürieren. Mit Honig abschmecken und auf Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	301 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g