



# Rote-Bete-Kokos-Smoothie

Zeit gesamt  
🕒 10min

Zubereitungszeit  
🕒 10min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Äpfel, rot                     | 2 St.  |
| Rote Bete im Glas,<br>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     |