



Rote-Bete-Smoothie

Zeit gesamt
🕒 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Rote Bete, vorgegart	250 g
Milch	800 ml
Honig	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Rote Bete abgießen und ebenfalls in Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Rote Bete und Bananen mit Milch pürieren. Mit Honig abschmecken und in Gläser verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	229 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	7 g