



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	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	8 g	Fette	7 g