



REZEPT* VON

GESUNDHEITSCOACH Verena Krone
Gründerin des KOCH DICH GESUND KOCHCLUB

ZUTATEN

für 2 Portionen

200g TK gemischte

Beeren

200g rote Bete

(vakuumiert)

1 Orange

1 Zitrone

3 EL neutrales

Eiweißpulver

1 EL Leinöl

100ml Wasser

ROTE-BETE-ORANGEN-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG

Rote Bete in Würfel schneiden.

Orangen schälen und würfeln.

Zitrone auspressen.

Alle Zutaten zusammen in einen Hochleistungsmixer geben.

Für ca. 2 Minuten zu einem Smoothie verarbeiten.

Den Rote-Bete-Orangen-Smoothie in tiefe Teller geben und in Ruhe suppen.



*über 300 gesunde Rezepte gibt es im KOCH DICH GESUND KOCHCLUB

verenakrone.de