



## "Antiox" Heidelbeer-Rote Bete-Smoothie

⌚ Preparation time: 10 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

**Total time: 10 minutes**

---

### Zutaten für 2 Smoothie-Portionen

- 100 g rohe Rote Beete (1 kleine oder halbe Knolle)
- 1 reife Banane
- 60 g Sellerie (kann entfallen, wenn Ihr Sellerie nicht mögt)
- 7 g Ingwer
- 150 g TK-Heidelbeeren (oder 100 g frische Heidelbeeren)
- Optional: 1-2 TL Açai-Pulver
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL dunkles oder helles Mandelmus
- Optional: 1 EL Kokosblütensirup oder Dattelsirup
- 400 ml Haferdrink oder Mandeldrink
- Optional: 1 TL geschälte Hanfsamen

---

### Zubereitung (7-10 Minuten)

1. Ein Stück Rote Beete waschen. Banane schälen. Selleriestange(n) waschen und harte oder sehr faserige Enden abschneiden. Ein kleines Stück Ingwer mit einem Löffel schälen.
2. Rote Beete, Banane, Sellerie, Ingwer, TK-Heidelbeeren, Açai-Pulver, Chiasamen, Mandelmus, etwas Dattelsirup und Pflanzendrink im Mixer fein cremig pürieren. Smoothie auf zwei Gläser aufteilen, optional mit geschälten Hanfsamen bestreuen, mit Heidelbeeren garnieren und genießen.