



# Red Thunder Smoothie

---

## Zutaten für 2 Smoothies à 450 ml

- 1 Rote Bete Knolle | etwa 130-150 Gramm
- 100 Gramm Heidelbeeren oder Blaubeeren
- 100 Gramm Brombeeren | wer keine Brombeeren hat oder erhält, kann sie auch durch Heidelbeeren oder Himbeeren ersetzen
- 1 Zitrone
- 5-6 Stängel Minze
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 500 ml gekühltes Kokoswasser oder normales, kaltes Wasser

**Tipp:** Sollten die Blätter noch an der Roten Bete sein, so sollte man zumindest einen Teil davon unbedingt mit in den Smoothie geben.

Restliche Blätter kann man zum Beispiel in einen Salat mischen. Rote Bete Blätter sind noch vitalstoffreicher als die Knolle und enthalten sehr hohe Anteile an Calcium, Magnesium und Vitamin K.

---

## Zubereitung

1. Rote Bete Knolle gut waschen, leicht schälen und klein schneiden. Rote Bete Stücke zusammen mit den Brombeeren und Heidelbeeren, den Hanfsamen, einer geschälten Zitrone, dem Agavendicksaft und Minzblättern in einen leistungsstarken Mixer geben. 500 ml (eis)kaltes Kokoswasser oder normales Wasser aufgießen und das Ganze zu einem sämigen Smoothie mixen. Red Thunder Smoothie mit ein paar Hanfsamen und Minze garniert kalt servieren.

**Tipp:** Wer möchte, gibt noch 4-5 Eiswürfel in den Mixer. Dann wird der Smoothie schön kalt und erfrischend.