

Rezept: Roter Energie Smoothie

Zutaten-Liste:

Blaubeeren	200g
Himbeeren	100 g
Ingwer	3 Scheiben
Gurke	¼ Stück
Hanfsamen, geschält	40 g
Grünkohlblätter	4 Stück
Kohlrabiblätter	6 Stück
(alternativ/ Spinat	
Rote Bete Saft, fermentiert	200 ml
Honig zum süßen.	

Zubereitung:

Die Blaubeeren, die Himbeeren und die Gurke in einen Hochleistungsmixer geben.

Die geschälten Hanfsamen und die gewaschenen Grünkohl- und Kohlrabiblätter (ohne Strunk) dazugeben. Den Ingwer schälen und die Scheiben schneiden und dazugeben.

Den Rote Bete Saft dazugeben und alles fein mixen.

Mit dem Honig süßen.

Reicht für 2 Portionen. Falls der Smoothie zu dickflüssig erscheint einfach den Anteil Rote- Bete- Saft erhöhen.

Tipp: Kohlrabiblätter kann man oft im Bioladen auch als „Hasenfutter“ mitnehmen.

Die Hanfsamen sind eine tolle Proteinquelle.