



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Rote-Bete Eiweiß-Smoothie

Zutaten

1 Teelöffel Weizenkeime

1 Knolle(n) Rote Bete (ca. 150g)

35 ml Kokosmilch (fettreduziert)

0.5 Bio Orange

1 Teelöffel MCT-Öl

150 g Skyr

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 215 kcal

Zubereitung

1. Die Rote Bete schälen und in mittelgroße Stücke schneiden, Orangenschale abreiben, Abrieb zur Seite stellen, Orange schälen und in Viertel schneiden.

2. Kokosmilch, Skyr, Weizenkeime und MCT ÖL in einen Mixer geben, gut durchmixen.

3. Nach und nach die Rote Bete sowie die Orangenstücke dazugeben und alles fein pürieren. Die Hälfte des Orangenabriebs dazu geben und mit einem Löffel unterrühren.
4. Den Smoothie in ein Glas oder Becher füllen und mit dem restlichen Orangenabrieb dekorieren.