

# Roter und grüner Smoothie

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/05/01/roter-und-grüner-smoothie/](https://happy-mahlzeit.com/2020/05/01/roter-und-grüner-smoothie/)

## Zutaten Roter Smoothie:

- ⅓ Stück frische Rote Bete
- ½ Banane
- 1 EL bzw. 1 kleines Stück Meerrettich
- Saft von ½ Zitrone
- 150 ml Apfelsaft (naturtrüb)

## Zutaten Grüner Smoothie:

- 150 g frischer, geputzter Brokkoli
- 150 g helle saubere Weintrauben
- ½ Bio-Salatgurke
- 100 ml Wasser

## Zubereitung:

Die jeweiligen Smoothie-Zutaten in den Küchemixer geben und sehr fein pürieren. In Flaschen oder Gläsern servieren.

Rezept: Doc Esser vom 9.10.2019

Episode: Gesunde Ernährung