



Rote Beete-Walnuss-Beeren Smoothiebowl



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	509 kcal	Fett:	39,6 g
Eiweiß:	11,7 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3,7 g
Kohlenhydrate:	22,8 g	ungesättigte Fettsäuren:	35,9 g

Zubereitungszeit:
5 Minuten

Zubereitung:

1. Die gekochte Rote Beete mit der gefrorenen Beerenmischung, den Haferflocken und dem Ingwer gründlich in einem Mixer vermischen.
2. Die hausgemachten Walnussmilch unterrühren und alles miteinander zu einer einheitlichen Masse vermischen.
3. Den Smoothie in Schalen aufteilen und mit Blaubeeren, Walnüssen und Minzblättern nach Belieben garnieren.

Zutaten für 2 Portionen :

- 125 g gekochte Rote Beete
- 140 g gefrorene Beerenmischung
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Ingwer
- 400 ml hausgemachte Walnussmilch oder andere Nussmilch
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 2 Handvoll kalifornische Walnüsse
- Minzblätter