

## Rote Bete Detox Smoothie

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

25  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Liter

240 ml Kokoswasser  
1/2 Avocado  
2 Stangen Sellerie  
200 g Erdbeeren  
1 Rote Bete (frisch)  
1 Zitrone (ausgepresster Saft)  
1 Esslöffel Kokosöl  
4 Eiswürfel  
1 Apfel  
Honig oder Agavensirup nach Belieben

### Besonderes Zubehör

Standmixer

Eine wahre Vitaminbombe, die deinen Körper von Schadstoffen entgiftet. Der erdige Geschmack der Roten Bete schmeckt in Kombination mit frischem Zitronensaft und reichhaltigem Kokosöl gleich doppelt so gut. Ob dir Smoothies wirklich beim Entgiften helfen? Mehr dazu in unserem [großen Smoothie Guide](#).

- 1 -

Rote Bete schälen, vierteln und in kochendem Wasser ca.

25 Minuten weich kochen.

- 2 -

Avocado schälen und entkernen, Sellerie und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Strunk der Erdbeeren entfernen und Zitrone entsaften.

- 3 -

Rote Bete abgießen, in einem Sieb abtropfen lassen und mit den anderen Zutaten in einem Standmixer fein pürieren.

- 4 -

Wenn du es etwas süßer magst, dann gib noch etwas Agavensirup oder Honig dazu.