

Immun-Booster: Sauerkrautsaft-Smoothie mit Roter Bete und Granatapfel

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

2
Min.

NIVEAU



Bete klein schneiden. Ingwer schälen und grob hacken.

- 2 -

Alle Zutaten zusammen in einen Standmixer geben und auf niedriger Stufe pürieren, bis sie cremig sind.

Zutaten für 4 Portionen

200 ml Sauerkrautsaft
500 ml Apfelsaft
150 g gekochte Rote Bete
1 Apfel
100 g Granatapfelkerne
2 Teelöffel Honig
1 Teelöffel Walnussöl
2 cm Ingwer

Besonderes Zubehör

Zugegeben: Geschmacklich ist Sauerkrautsaft nicht jedermanns Sache und auch meiner Meinung nach - Hand aufs Herz - nicht der Hit. Dabei ist er doch so gesund! Zusammen mit Roter Bete, Apfel, Ingwer und Granatapfelkernen kannst du dir einen absoluten Immunsystem-Booster mixen, der dich morgens direkt aus dem Bett katapultiert und dabei sogar fruchtig-süß schmeckt. Vielleicht sogar das Beste, was man aus Sauerkrautsaft machen kann. Gesundheit!

- 1 -

Apfel entkernen und in grobe Stücke schneiden. Rote