

NI I
© Anna Kaswurm

Dauer: Schnell
Kategorie: Getränke Vegetarisch
Saison: Winter
Für: Keine Angaben
Verfasst von: Anna Katharina Kaswurm

Zutaten

40 G	Rote Bete (gekocht und geschält)
50 G	geschälten Knollensellerie
50 G	geschälte Karotten
70 G	Apfel (mit Schale)
	kleine Hand voll Vogerlsalat (Feldsalat)
5 BLÄTTER	Petersilie
	Wasser nach Bedarf

Zubereitung

- 1. Alles klein schneiden und gemeinsam in den Mixer geben.
- 2. Wasser nach Belieben hinzufügen.

Je mehr Wasser desto flüssiger wird der Smoothie.

3. FAQ – Häufige Fragen zu Winter Detox Smoothie

Ist dieser Winter Detox Smoothie auch laktosefrei?

Ja – das Rezept kommt ohne Milchprodukte aus, wenn du eine pflanzliche Basis (z. B. Wasser, Nuss-/Pflanzenmilch) verwendest.

Kann ich den Smoothie auch vorbereiten und ein paar Stunden später trinken?

Ja, das geht! Am besten luftdicht verschließen und im Kühlschrank aufbewahren – so bleiben Geschmack und Nährstoffe weitgehend erhalten.

Welche Zutaten kann ich regional ersetzen, falls etwas nicht verfügbar ist?

Zum Beispiel mit regionalem Apfel anstelle anderer Früchte oder mit Karotte statt roter
Bete – Hauptsache saisonal & frisch.

Wie bekomme ich den Smoothie weniger erdig im Geschmack? Etwas Ingwer oder Zitronensaft helfen, den erdigen Geschmack der roten Bete zu mildern und für extra Frische zu sorgen.

Inhaltsstoffe:

Rote Bete: Trägt zum Schutz unserer Zellen bei und stärkt unsere Abwehrkräfte.

Sellerie: Kurbelt unseren Stoffwechsel an.

Karotten: Das enthaltene Vitamin A ist wichtig für die Sehkraft und zur Stärkung des Immunsystems.

Apfel: Enthält Vitamine und Nährstoffe.

Vogerlsalat: Eisenlieferant

Petersilie: Enthält ebenfalls Vitamine und Nährstoffe (ist auch ein Heilkraut).