

## Rote Beete Heidelbeeren Smoothie

Ein Rezept von: **snoopy**



### Zutaten für 2 Personen

Heidelbeere: 100 g  
Rote Beete: 1 Stück  
Nelken: eine Prise  
Ingwer: ein bisschen  
Milch: 100 ml

### Zubereitung

*Ein schneller, gesunder und einfacher Smoothie Rezept.*

#### Schritt: 1

Heidelbeeren waschen, eine gekochte rote Beete würfeln. Eine Prise gemahlene Nelken und ein bisschen Ingwer raspeln.

#### Schritt: 2

100ml Milch dazugeben und alle Zutaten mit einem Blender für etwa 2-3 Minuten pürieren. Lasst es Euch schmecken.