

RÜBEN SMOOTHIE „PINK HARMONY“ (vegan) MITTAGESSEN



ZUTATEN (2 PORTIONEN)

1/2 rote Rübe (gekocht)
1 Gurke
1 roter Apfel
100 g Kokoswasser
100 g rote Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren,
Erdbeeren)
6 Melissenblätter
50 g Kirschen (saisonal)



ZUBEREITUNG: 5 Minuten

Gurke schälen, gekochte rote Rübe, klein geschnittener roter Apfel, Beeren, Kirschen und Kokoswasser im Mixer sämig pürieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>