

Möhren-Rote Bete Smoothie für 1 Person



150g Möhren	waschen und würfeln
150g Rote Bete,	
200g Orangen	und
etwas Ingwer	schälen und würfeln. Alles mit
2 Stück Datteln ohne Stein	und
150 ml Wasser	pürieren.