

## Rote Bete - Smoothie



Zugegeben: Rote Bete - Smoothie klingt erst einmal seltsam! Aber ich hoffe, Ihr laßt Euch davon nicht abschrecken. Mit der Roten Bete haben wir nämlich ein absolutes "Superfood" im heimischen Gemüseregal, welches von September bis März Saison hat: und dank der vakuumierten Exemplare sogar noch viel länger.

Was ist denn nun so toll an der Roten Bete? In allererster Linie wirkt sie blutbildend: allein deshalb sollte sie schon regelmäßig auf dem Speiseplan von Menstruierenden stehen. Dazu ist sie entzündungshemmend, blutdrucksenkend, hat hervorragende antioxidative Eigenschaften und auch noch eine gute CO2-Bilanz! Klingt perfekt, oder? Und wo ist dann der Haken?

Sagen wir mal so: sie schmeckt ein wenig speziell. Ich liebe sie roh und gekocht, als Ofengemüse und sauer eingelegt: aber ich kenne viele Menschen, die sie in keiner dieser Variationen essen können. Und für solche Menschen habe ich dieses schnelle Smoothie-Rezept entwickelt:

Durch Zufall habe ich nämlich mal bei Experimenten mit Rote Bete in Smoothies entdeckt, wie wahnsinnig gut diese mit Zitrusfrüchten harmoniert: und so sind diese beiden ganz schlichten Varianten entstanden, die mir nach mehreren Testläufen am besten geschmeckt haben. Die Variante mit Grapefruits ist für diejenigen, die es gerne etwas herber mögen: alle, auf die das nicht zutrifft, halten sich vielleicht besser an die Variante Grapefruit mit Orangen: und wem das noch zuviel ist, der nimmt einfach drei bis vier Orangen (je nach Größe!).

Das Rezept ergibt einen großen Smoothieblender voll, das sind etwa 1,5 Liter: ich trinke immer sofort einen halben Liter und fülle den Rest in gut verschließbare Gläser für die nächsten zwei Tage: das klappt wunderbar und man muß den Rote Bete - Smoothie vor dem nächsten Verzehr dann nur noch gut aufschütteln.

### Zutaten

- 500 g gekochte und vakuumierte Rote Bete
- 2 Grapefruits ODER
- 1 Grapefruit und 2 Orangen (je nach Größe)
- ca. 600 ml Wasser (ebenfalls je nach Größe der Früchte: ich fülle den Blender einfach immer bis zur Maximalgrenze!)

### Zubereitung

Ihr gebt die gekochte und vakuumierte Rote Bete in den Blender. Dann schält Ihr die Grapefruits oder die Grapefruit und die Orangen grob.

Die geschälten Früchte kommen zu den Rote Bete Knollen in den Mixaufsatz.

Nun gibt man das Wasser hinzu und mixt alles auf höchster Stufe zu einem cremigen Smoothie: bis zur Maximalgrenze könnt Ihr mit Wasser aufgießen. Anschließend auf Gläser verteilen und die Portionen, die Ihr nicht sofort trinkt, bis zum Verzehr gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.