

# Red Thunder Smoothie

Rote Bete ist nicht nur ein sehr köstliches, sondern auch gesundes, regionales Gemüse. Sie enthält viel Vitamin B, Folsäure und Eisen. Rote Bete kann aber vor allem helfen, hohen Blutdruck zu senken und die Ausdauer beim Sport merklich zu steigern. Dafür sollte man Rote Bete aber am besten in roher Form zu sich nehmen. Habt Ihr schon Mal Rote Bete als Smoothies gegessen bzw. getrunken? Zusammen mit süßen aromatischen Beeren, wie Heidelbeeren, Brombeeren oder wahlweise Himbeeren sowie viel frischer Zitrone und Minze, entsteht ein Power-Smoothie der seinesgleichen sucht. An Tagen, an denen ich viel Sport treibe, mixe ich die Zutaten mit eiskaltem Kokoswasser. Denn sie einzigartige Kombination von Elektrolyten und Mineralstoffen machen Kokoswasser zum optimalen Sportgetränk. Potzblitz und Donnerschlag fühlt man sich mit diesem Roten Smoothie wieder fit - viel Spaß dabei!

## Zutaten für 2 Smoothies à 450 ml

- 1 Rote Bete Knolle | etwa 130-150 Gramm
- 100 Gramm Heidebeeren oder Blaubeeren
- 100 Gramm Brombeeren | wer keine Brombeeren hat oder erhält, kann sie auch durch Heidelbeeren oder Himbeeren ersetzen
- 1 Zitrone
- 5-6 Stängel Minze
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 500 ml gekühltes Kokoswasser oder normales, kaltes Wasser

Tipp: Sollten die Blätter noch an der Roten Bete sein, so sollte man zumindest einen Teil davon unbedingt mit in den Smoothie geben. Restliche Blätter kann man zum Beispiel in einen Saft mischen. Rote Bete Blätter sind noch vitalstoffreicher als die Knolle und enthalten sehr hohe Anteile an Calcium, Magnesium und Vitamin K.

## Zubereitung

Rote Bete Knolle gut waschen, leicht schälen und klein schneiden. Rote Bete Stücke zusammen mit den Brombeeren und Heidelbeeren, den Hanfsamen, einer geschälten Zitrone, dem Agavendicksaft und Minzblättern in einen leistungsstarken Mixer geben. 500 ml (eis)kaltes Kokoswasser oder normales Wasser aufgießen und das Ganze zu einem sämigen Smoothie mixen. Red Thunder Smoothie mit ein paar Hanfsamen und Minze garniert kalt servieren.

Tipp: Wer möchte, gibt noch 4-5 Eiswürfel in den Mixer. Dann wird der Smoothie schön kalt und erfrischend.