

## Fit in den Herbst: Feuerroter Herbst-Smoothie



Zur Aktivierung der Abwehrkräfte empfehlen wir heute unseren herbstlichen Smoothie mit Apfel, Karotte, rote Beete und Kürbis. Die fruchtig, säuerlichen Aromen harmonisieren mit dem erdige, würzigen Geschmack von roter Beete und Kürbis. Damit sind Herbstspaziergänge an der frischen Luft ein Rundumgenuß.

### Zutaten

- für 2-4 Personen
- 3 Äpfel
- 6 Karotten
- 150 g rote Beete
- 150 g Kürbis
- 200 ml Quellwasser
- 2-3 EL Honig
- 1 cm Ingwer

- ½ TL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Salz
- Eventuell einen Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung

Die Äpfel, Karotte, rote Beete und den Kürbis schälen und klein schneiden. Dann die vorbereiteten Apfel-, Karotten-, rote Beete-, Ingwer- und Kürbisstücke in einem elektrischen Entsafter geben und entsaften. Dann mit Quellwasser, Honig, Sonnenblumenöl und einer Prise Salz mischen. Eventuell nochmal mit Honig und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. In Gläser füllen und genießen.

**Tipp:** ich habe nach dem ersten entsaften das ausgeworfene Fruchtfleisch nochmals durch den Entsafter geschickt, Da kommt nochmal eine gute Menge dabei raus. Das restliche Fruchtfleisch kann als Basis für eine feuerrote Cremesuppe verwendet werden.

