SMOOTHIE

Rödbetssmoothie

Kock: **Catrin Egerfors** Tid: **5 min** Portioner: **2**

5

Om du frågar mig så är rödbetor gott till det mesta, supergott i både mat och i juice/smoothie.

Rödbetor är fullproppade med nyttigheter! Förutom att de innehåller fiber som får fart på tarmarna, höjer den också vårat blodsocker långsammare och det ger en balanserad energinivå och längre mättnadskänsla. Rödbetor innehåller också den nödvändiga B-vitaminen folat som bland annat bildar nya celler och nya röda blodkroppar.

INGREDIENSER

1 st rödbeta
1 st morot
1 st citron
1-2 cm ingefära
1 st äpple
2-4 st apelsiner

GÖR SÅ HÄR

1. Skala rotfrukterna och kärna ur äpplet. Dela i mindre bitar och lägg i en mixer tillsammans med saften från citron och apelsin.

2. Beroende på om du vill ha drycken som juice eller krämigare smoothie kan du anpassa hur mycket apelsinjuice du har i.