

# Rote-Bete-Smoothie

## Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Rote Bete
- 50 g TK-Beeren
- 100 g Sauerkraut
- 150 ml Sauerkrautsaft
- 1 EL Leinsamenöl
- 100 g eingeweichter Grünkern

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Rote Bete mit Schale 45 Minuten im Ofen backen. Anschließend abkühlen lassen und schälen. Die Beeren antauen lassen. Das Sauerkraut und den Sauerkrautsaft in einen Mixer geben, Rote Bete und Beeren hinzufügen. Grünkern aus dem Einweichwasser nehmen, kurz abtropfen lassen und ebenfalls in den Mixer geben. Zum Schluss das Leinsamenöl dazugeben und alles pürieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 15.10.2024

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)