



IMMANUEL  
DIAKONIE

# IMMANUEL.KOCHT

herzgesund mit Marketa Schellenberg

BRANDENBURGER HERZ

Rote Bete-Blaubeer Smoothie mit Holundersaft

• Wir wünschen guten Appetit •

# IMMANUEL.KOCHT

## BRANDENBURGER HERZ

Rote Bete-Blaubeer Smoothie mit Holundersaft  
(vegan)

Angaben für 4 Gläser à 150 ml

### Die Zutaten

80 g	Rote Bete, roh
1 1/2	Orange
1	Apfel
40 g	Blaubeeren, Tiefkühlkost
1 EL	Agavendicksaft
260 ml	Holundersaft
480 ml	Stilles Wasser

### Die Zubereitung

Rote Bete gut waschen und in grobe Stücke schneiden • Orangen schälen, in grobe Stücke schneiden und entkernen • Apfel waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden • alle Frucht- und Gemüsestücke in einen Mixer geben, gefrorene Blaubeeren, Holundersaft und Agavendicksaft zugeben • mit stillem Wasser auffüllen und zu einem feinen Smoothie mixen

### Der Gesundheitsfaktor

Rote Bete, Blaubeeren und Holunderbeeren enthalten Anthocyane – sekundäre Pflanzenstoffe, die eine stark entzündungshemmende und antioxidative Wirkung haben. Rote Bete schützt die Galle und unterstützt die Lebertätigkeit. Blaubeeren regulieren die Verdauung und liefern Vitamin C, Eisen, Folsäure, Carotin und Magnesium. Dabei erhöhen sie den Blutzuckerspiegel nur leicht, so dass sie auch Diabetiker genießen können. Der Saft aus den Holunderbeeren wirkt fiebersenkend und wurde bereits im Mittelalter als Heilmittel genutzt.

### Nährwerte je Portion

78,7 kcal • 2,3 g EW • 14,7 g KH • 0,54 g Fett • 2,4 g Ballaststoffe • 1,2 BE