Zubereitungszeit:
5 Minuten

Rote Beete-Walnuss-Beeren Smoothiebowl

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	509 kcal	Fett:	39,6 g
Eiweiß:	11,7 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,7 g
Kohlenhydrate:	22,8 g	ungesättige Fettsäuren:	35,9 g

Zubereitung:

1. Die gekochte Rote Beete mit der gefrorenen Beerenmischung, den Haferflocken und dem Ingwer gründlich in einem Mixer vermischen.

2. Die hausgemachten Walnussmilch unterrühren und alles miteinander zu einer einheitlichen Masse vermischen.

3. Den Smoothie in Schalen aufteilen und mit Blaubeeren, Walnüssen und Minzblättern nach Belieben garnieren.

Zutaten für 2 Portionen :

125 g	gekochte Rote Beete
140 g	gefrorene Beerenmischung
2 EL	Haferflocken
1 TL	Ingwer
400 ml	hausgemachte Walnussmilch oder andere Nussmilch
1	Handvoll Blaubeeren
2	Handvoll kalifornische Walnüsse
	Minzblätter