

## Energievoll und gesund in die Sommerferien starten



### WAS DU FÜR EINEN LECKEREN, FRISCHEN ROTE-BEETE-SMOOTHIE BENÖTIGST

- 2 frische rote Beeten
- 2 rote Äpfel
- 4 Orangen
- 2 Limetten
- 6 Möhren
- 20 g Ingwer
- ggf. ein paar Eiswürfel

Rote Beete, Möhren, Äpfel, Orangen, Limetten und Ingwer schälen, schneiden und stückweise in einen Entsafter geben. Ein Schuss Oliven- oder Leinöl sorgt für eine nussige Note und ist wichtig für eine schöne Haut.



Der frisch gepresste Saft sollte sofort getrunken werden. Je länger er steht, umso mehr Nährstoffe verliert er.

Die Mengenangaben reichen für vier mittlere oder zwei volle Cocktailgläser – entweder ein Genuss für alle Familienmitglieder oder für zwei Personen.

Der Refresher eignet sich auch nach einer Sportsession. Bewegung? Ja, da gibt's auch einige Tipps für den Sommer.

