



BETA PURPUR

ZUTATEN

Am-besten bio – für
ca. 0,5 l (2 Portionen)

- 150 ml Rote-Beete-Saft
- 200 ml Apfelsaft
- 200 ml Karottensaft
- 4 cl IngwerTRINK
- 1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Rote Beete, Äpfel und Karotten entsaften. Alternativ können Sie auch fertige Säfte verwenden. Die angegebenen Mengen in einen Mixer geben, IngwerTRINK und das Olivenöl hinzugeben und aufmischen.

- **i** Bei der industriellen Herstellung werden die Säfte einem Erhitzungsprozess unterzogen. Daher gehen viele wichtige Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse verloren. Nutzen Sie Ihren Entsafter, wenn Sie einen zu Hause haben, denn der Aufwand lohnt sich.