

# Smoothie mit Avocado und Roter Bete

## Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Avocado
- 2 mittelgroße Bananen
- 1 Stück Ingwer
- 1 kleine Rote Bete
- 400 ml gekühltes Kokoswasser
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Weizenkeimöl

Die Avocado halbieren und schälen. Das Fruchtfleisch vom Kern lösen und grob zerteilen. Die Banane schälen und grob zerteilen. Ingwer und Rote Bete dünn schälen und hacken. Alle Zutaten zusammen in einen Standmixer oder ein hohes Mixgefäß geben und fein pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.01.2025

Koch/Köchin:

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