

# “ABC SMOOTHIE”

**Für einen erfrischenden Anfang des Tages!** Dieser Detox-Smoothie ist voller Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe. Seine sahnige Textur gibt Ihrem Tag schon ab dem Morgengrauen einen erfrischenden Anfang.



## ZUTATEN

20 cl “Verhofstede” Apfelsaft mit Schwarzen Johannisbeeren • eine Handvoll Schwarzer Johannisbeeren (oder Heidelbeeren oder Brombeeren)  
1/2 Teelöffel Chia-Samen • 3 cl Kokosmilch • eine Messerspitze Zimt • 10 g gekochte Rote Bete • einige Pistaziennüsse • Eiswürfel

## ZUBEREITUNG

*Alles während 15 Sekunden im Standmixer mixen. Ein Glas mit Eiswürfeln füllen und den Smoothie einschenken.  
Mit Chia-Samen, Pistazien und frischen Beeren dekorieren.*