



BIO MIT HAND UND HERZ!

Roter Smoothie

Zutaten für 2 Smoothies

4 EL	Werz Erdmandel Flocken, glutenfrei
2 EL	Werz Reissirup, glutenfrei
200 g	Pflaumen
200 g	Heidelbeeren
1	Apfel
250 ml	Rote Bete Saft

Zubereitung

Die Pflaumen, Heidelbeeren und den Apfel waschen. Die Pflaumen entsteinen und in Viertel schneiden. Den Apfel entkernen und in kleine Stücke schneiden.

Werz Erdmandel Flocken, Werz Reissirup, Rote Bete Saft und das Obst in einen starken Mixer geben und fein pürieren.

Tipp: Heidelbeeren 30 Minuten in ein Gefrierfach legen, das gibt nochmal eine Extra-Frische.

Guten Appetit!



glutenfrei



vegan



Schaut auch auf Instagram und Facebook nach Inspirationen und Rezeptideen.
Hast Du Rezeptideen für uns? Sende eine Mail an: info@werz.bio



www.werz.bio



DE-ÖKO-007