

# Rote Beete Protein Smoothie



5 MIN Vor-  
bereitungszeit

[@laufend-optimistisch](#)

# Zutaten

★ 1 bis 2 rote Beete Knollen, gekocht

★ 1/2 Banane

★ 125 gr Quark (opt. vegan oder Proteinpulver)

★ je 1 TL Leinsamen und geschälte Hanfsamen

★ 200 ml Wasser

# Zubereitung

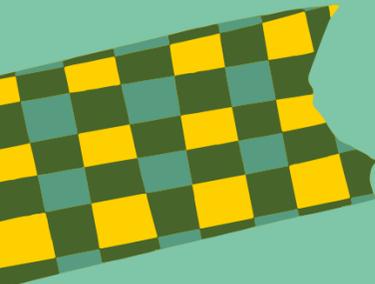


Alle Zutaten in  
einen Hochleistungs-  
mixer geben

@laufend-optimistisch



[@laufend-optimistisch.de](https://www.instagram.com/laufend-optimistisch.de)



lass ihn  
dir schmecken



@laufend-optimistisch

