

Rote Beete Protein Smoothie



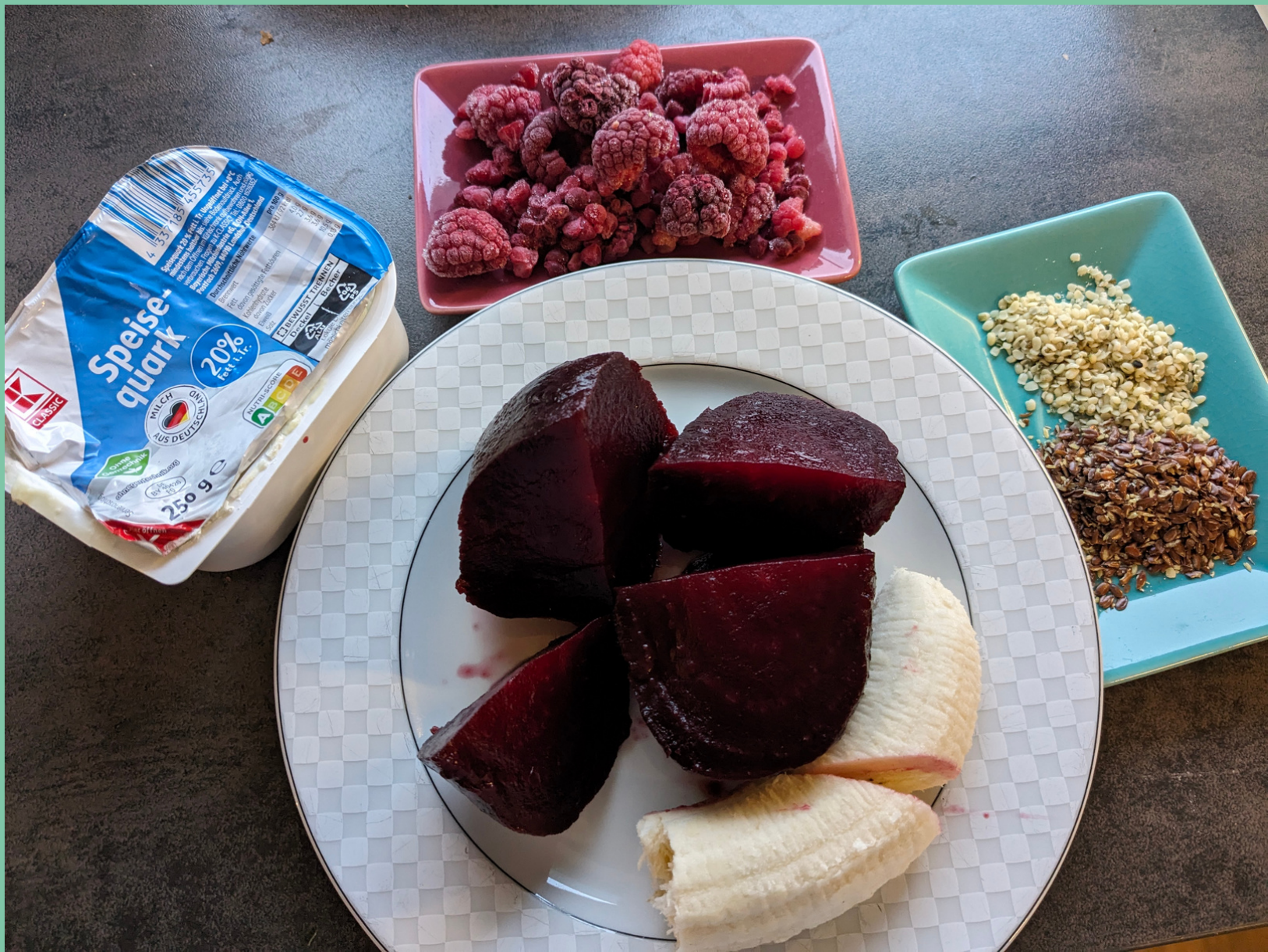
5 MIN Vor-
bereitungszeit

[@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

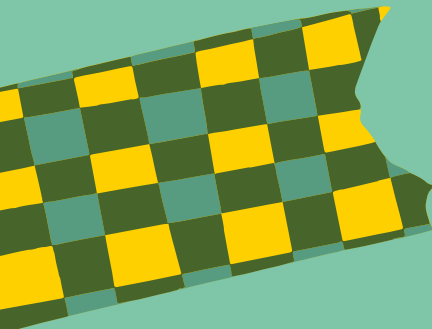


Alle Zutaten in
einen Hochleistungs-
mixer geben

@laufend-optimistisch



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



lass ihn
dir schmecken



@laufend-optimistisch

