

Fruchtige Beeren-Eiswürfel

Zutaten:

250 g Brombeeren
250 g Himbeeren
250 g Rote Bete (gerne auch vorgegart)
80 g Joghurt oder Sojajoghurt
200 ml Milch oder Pflanzenmilch nach Wahl



Zubereitung:

Sämtliche Früchte waschen. Rote Bete schälen, zerkleinern und weich dünsten (oder bereits gegartes Gemüse verwenden). Beeren, Rote Bete, Joghurt und (Pflanzen-) Milch in einen Mixer geben und cremig pürieren. Anschließend in mehrere Eiswürfelformen füllen und einfrieren.

Verwenden Sie 4 bis 5 gefrorene Beeren-Cubes (abhängig von der Größe Ihrer Eiswürfelformen) für Ihren Beerensmoothie. Lassen Sie die gefrorenen Beeren etwas auftauen, da sie sonst für die Messer des Mixers zu hart sind. Füllen Sie diese in den Mixer und geben Sie nach Geschmack (Pflanzen-) Milch dazu.

