



ENERGIE-ROTE-BEETE-INGWER-LATTE

Zutaten für 2 Portionen

- 4 kleine Knollen Rote Beete
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 400 ml Mandel- Haferdrink (oder eine beliebige Pflanzenmilch)

Zubereitung

Die Rote Beete und den Ingwer gut waschen und im Entsafter entsaften. Den Mandel-Haferdrink erwärmen – am besten natürlich aufschäumen und in ein Glas füllen.

Den Rote Beete-Ingwer-Saft langsam in den Milchschaum gießen und sich an dem wunderbaren Farbspiel erfreuen! Und dann in Ruhe genießen ☺

Und nun haben wir da ja noch die Rote-Beete-Ingwer-Reste im Auffangbehälter des Entsafters ☺

... da habe ich doch gleich mal Nanas leckeres Knäckebrot* angerührt und das Fruchtfleisch dazu gegeben – das verleiht dem Knäckebrot eine schöne Farbe und macht es zu einem echten Superfood-Knäckebrot! Und schon habt ihr noch Energie für unterwegs ☺

Ach ja, und falls ihr mal zufällig keine frische Rote-Beete bzw. keinen Entsafter zur Hand habt, hält die Firma Sonnentor ihre „Pink Power“ bereit – schmeckt auch prima ☺



Wenn meine Oma mal so einen richtigen Energie-Kick brauchte, hat sie sich immer einen ganz besonderen Drink gemixt: ein Gläschen Rotwein, dazu ein rohes Ei, ein Esslöffel Zucker und alles schön schaumig aufgeschlagen ... und schon war Oma „wie neu“ ☺ Vielleicht geht es dem einen oder anderen von euch ähnlich und ihr möchtet nicht gleich zur Rotweinflasche greifen, wenn ihr einen kleinen Durchhänger habt – also habe ich mich mal an einem alkohol- und zuckerfreien „Energydrink“ versucht und das ist das Ergebnis.

NANA SAGT ...
so ein roter Bete Saft stärkt unser Blut und unsere Laune und ist super basisch. Von daher sehr geeignet für einen einzelnen Fastentag!

Viel Freude beim Nachmachen und einen guten Appetit wünschen Nana und Elina

* Buch: Nana Fastet, Knäckebrotrezept S. 53 – allerdings bitte nur 400 ml Wasser verwenden!