



Superfood Rote-Bete

Rezepte von Brigitte Bäuerlein

Rote-Bete-Smoothie:

Zutaten

1 kleine Rote Bete (roh, geschält)
1 Banane
150 ml Apfelsaft oder Wasser
1 TL Ingwer (optional)

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Anschließend kalt genießen.

Fermentierter Rote-Bete-Snack:

Zutaten

300-500 g Rote Bete, gewürfelt (frisch, roh)
10g Salz
Etwas Zucker gegen Schimmelbildung
Evtl. Gewürze: Knoblauch, Dill

Zubereitung

Die Rote-Bete in ein sauberes Glas geben und Salz und eventuell Gewürze hinzufügen. Anschließend das Glas mit Wasser auffüllen, bis die Rote-Bete bedeckt ist. Die Rote-Bete nun 1-2 Wochen bei Raumtemperatur fermentieren lassen.

Tipp: Probiotisch, lange haltbar, lecker als Beilage oder Snack.

Gute Alternative zu gekauften, eingelegtem Gemüse, da darin immer sehr viel mehr Zucker enthalten ist.