

Rote Vitalsuppe



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten jeweils in den Hochleistungsmixer geben und so lange mixen bis eine cremig-flüssige Konsistenz erreicht ist.

Grüne Vitalsuppe mit gehacktem Schnittlauch bestreuen, die rote Vitalsuppe gerne mit gehacktem Rosmarin servieren.

ZUTATEN

Für 4 Personen

2 In Stücken
geschnittene
reife Avocado

1 Rote Beete

¼ Grob
geschnittene
Zwiebel

2 dl Apfelsaft

Saft von **½** Grapefruit

Salz

Pfeffer

Rosmarin

Arbeitszeit:

20 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk