

BLOODY MONDAY HALLOWEEN SHAKE

ENERGYBODY
SYSTEMS



1 Portion

NÄHRWERTE: 28 g Protein · 26 g Kohlenhydrate · 1 g Fett · 234 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 1/2 Rote Bete, gekocht
- 100 ml Orangensaft
- 2 TL Zitronensaft
- 100 g TK-Erdbeeren
- 30 g Mega Protein H2O Erdbeer
- 200 ml Wasser

ZUBEREITUNG:

Schäle zuerst die gekochte Rote Bete und schneide sie in kleine Würfel. Gib die gewürfelte Rote Bete, TK-Erdbeeren, Orangensaft, Zitronensaft und Mega Protein Erdbeer H2O in einen Mixer. Gieße das Wasser darüber.

Jetzt wird es gruselig! Für das Halloween-Thema kannst du eine schwarze oder grüne Lebensmittelfarbe verwenden, um deinen Smoothie in einen düsteren, hexenhaften Farbton zu verwandeln. Ein paar Tropfen genügen.

Mixe alles gründlich, bis du eine glatte und cremige Mischung erhältst, und beobachte, wie sich die Farbe in einen mysteriösen Farbton verwandelt.

Wenn der Smoothie zu dick ist, kannst du nach Belieben noch etwas Wasser hinzufügen und erneut mixen.

Für die gruselige Präsentation gieße den fertigen Smoothie in ein Glas und füge einige Halloween-Dekorationen hinzu, wie schwarze Zuckerstreusel oder Gummischlangen, um den Hexen-Effekt zu verstärken.

Jetzt ist dein gruseliger Rote-Bete-Hexen-Smoothie bereit für eine schaurig-schöne Halloween-Feier. Deine Gäste werden von diesem gesunden und zugleich gruseligen Getränk begeistert sein!

Guten Appetit und eine schaurig-schöne Halloween-Feier!

Teile dein Rezept gerne auf Social Media mit Hashtag **#energybodysystems** und markiere uns.

WWW.ENERGYBODY.COM