Rote Bete Saft

Zutaten für 2 Personen

2 mittelgroße Rote Bete
2 Möhren
1 Apfel
1 Orange
1 kleines Stück Ingwer (nach Geschmack)
220 ml Wasser

Alle Zutaten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Damit die Hände beim Schälen und Schneiden der Roten Bete nicht einfärben, empfehlen wir, Küchenhandschuhe anzuziehen.
Alle Zutaten zusammen mit dem Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist.
Ein feines Sieb oder Küchenhandtuch über ein Gefäß legen und die Masse hineingeben. Nach und nach sieben oder ausdrücken, sodass sich die Flüssigkeit im Gefäß sammelt.
Saft im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 24 Stunden genießen.
Für alle, die noch nie Rote Bete Saft getrunken haben: Rote Bete haben einen sehr erdigen und eigenen Geschmack. Wer den Saft lieber etwas milder oder intensiver mag, kann das Mischverhältnis der Zutaten nach Belieben anpassen.

Guten Appetit!