

# Power-Drink mit Obst und Gemüse - Kaki und Rote Bete

## Für zwei Personen

1-2 Rote Bete	2 Kaki	3 Karotten
2 Stangen Zitronengras	1 Stück Ingwer (daumengroß)	100 ml Agavendicksaft
1 TL Pflanzenöl	Eiswürfel	

Die Rote Bete unter fließendem Wasser gut abbürsten, den Strunk entfernen und die Bete in grobe Stücke schneiden. Von den Kakis den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch vierteln, sowie von den Karotten den Strunk entfernen und den Ingwer in grobe Scheiben schneiden. Anschließend die Rote Bete, die Kaki, die Karotten, das Zitronengras und den Ingwer abwechselnd in einen Entsafter geben (wer keinen Entsafter hat, kann das Obst und Gemüse z.B. auch in einen Zerkleinerer mixen und durch ein feines Sieb gießen). Den aufgefangenen Saft mit etwas Agavendicksaft abschmecken und einige Tropfen Öl einrühren (das Pflanzenöl ermöglicht es, dass auch fettlösliche Vitamine aufgenommen werden können). Wer den Power-Drink noch erfrischender mag, kann ihn entweder in Gläsern mit Eiswürfeln servieren oder direkt ein paar Eiswürfel mit dem Gemüse durch den Entsafter lassen.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2015