

## *BLUTROTER SMOOTHIE*

Für 4 Gläser:

1 ganz frische Rote-Bete, 300 g Erdbeeren (tiefgefrorene oder frisch),  
4 EL Granatapfelkerne, 5 frische Datteln, entkernt, 10 g frischer Ingwer,  
2 Prisen gemahlene Vanilleschote, 2 EL Goji- oder Aroniabeeren,  
600 – 800 ml Hafer-, Hirse- oder Mandelmilch (evtl. mehr)

Alles im Mixer cremig pürieren!



## *HIMBEEREN-SALATDRESSING*

200 g Himbeeren, 100 ml heller Balsamicoessig oder ein hochwertiger  
Weißweinessig, 2 TL süßer Senf,  
1 – 2 TL Honig, flüssig oder Agavendicksaft, 50 ml Walnussöl,  
50 ml Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Himbeeren waschen, trocknen und mit dem Essig in einem hohen Gefäß  
pürieren. Dann durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen.

Himbeerpüree mit Senf und Honig verrühren. Beide Öle mit einem  
Schneebeesen unterrühren, bis ein cremiges Dressing entstanden ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Es passt zu Blatt- oder Wildkräutersalat.

Oder in eine Flasche geben und als Mitbringsel verschenken.