

Rote Rüben-Himbeer Shot

Kühlt Hitze, nährt die Säfte und das Blut

(Vegan, glutenfrei, laktosefrei)

Zutaten für ca 10-12 Personen:

400g Rote Rüben vorgekocht (Feuer/Erde)
250g Himbeeren (Holz)
1 Teelöffel frischer Ingwer gerieben (Metall)
100 ml Kokosmilch (Erde), ca 800 ml Wasser (Wasser)
1 Esslöffel Kokosfett (Erde)
1-2 Esslöffel Zitronensaft (Holz), etwas abgeriebene Zitronenschale (Feuer)
Blätter von 2 Zweigen Minze grob gehackt (Metall)
Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)
Kokosflocken zum Dekorieren



Zubereitung: Dauer ca 10 Minuten

1. Von den Himbeeren etwa 50g für die Dekoration zur Seite legen
2. Vorgekochte, geschälte Rote Rüben würfelig schneiden
3. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben
4. Himbeeren, Rote Rüben, Ingwer, Kokosmilch, Zitronensaft, Minzblätter grob gehackt, geriebene Zitronenschale und Kokosfett und Wasser, sowie etwas Salz und frisch gemahlener Pfeffer in ein schmales, hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
5. Danach mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und falls gewünscht durch ein engmaschiges Sieb streichen oder einfach mit Kernen genießen.
6. In kleinen Gläsern servieren und mit je einer Himbeere und Kokosflocken garnieren.