

OKURKA V MLÉČE

Zima, Originální myšlenka, Trávení, Vitamín E

Na
4
Sklenice

Ingredience:

1 okurka
4 jablka Granny
3 polévkové lžíce kopru
½ citrónu
kozí mléko

Příprava: Okurku nemusíte loupat, její slupka obsahuje vitamíny a dodává šťavě barvu. V tom případě dávejte přednost bio okurkám. Vkládejte do odšťedivky J 80 Ultra/J 100 Ultra okurky, jablka, kopr a polovinu citrónu. Smíchejte šťávu s kozím mlékem.

Idea pro zdobení: Podávejte s ředkvičkami nakrájenými na jemná kolečka pomocí vašeho krouhače zeleniny Robot-Coupe s příslušenstvím plátkovač 1 mm.

Blahodárné účinky: Okurka je vynikající prostředek na pročištění organismu s diuretickým účinkem. Proteiny a tuky z kozího mléka jsou snáze stravitelné než ty, které jsou obsaženy v kravském mléce.

Doporučení Robot-Coupe: S vaší odšťedivkou Robot-Coupe nemusíte předem krájet středně velká jablka a ani z nich nemusíte odstraňovat jaderníky.

