

POSILUJÍCÍ MRKEV

Zima, Dobře vypadat, Antioxidační, Vitamín A

Na
4
Sklenice

Ingredience:

4 mrkve
4 pomeranče
1 tenký plátek zázvoru
led

Příprava: Mrkev je zbytečné škrábat, stačí ji omýt kartáčem. Oloupejte pomeranče.

Vkládejte do odšťedivky J 80 Ultra/J 100 Ultra pomeranče a mrkev spolu se zázvorem.

Rozdělte takto získanou přípravu do čtyř sklenic. Vložte kostky ledu a hned podávejte.

Idea pro zdobení: Ozdobte plátkem pomeranče a olivu.

Blahodárné účinky: Šťáva z mrkve je velmi bohatá na beta-karoten a je tudíž dobrá pro zrak a pro pokožku.

Doporučení Robot-Coupe: V odšťedivce Robot-Coupe mohou být mrkve zpracovávány celé, po 2 nebo po 3. Citrusové plody vždy oloupejte, aby šťáva nebyla hořká. Vkládejte je do odšťedivky celé, bez krájení.

