

BIRNE UND MELONE MIT KURKUMA

Sommer, verdauungsfördernd, pikant, belebend

Für
4
Gläser

Zutaten:

400 g Cantaloupe-Melone
1 Grapefruit
1/2 Birne
1/2 Apfel (Golden Delicious)
1 dünne Scheibe Ingwer
1/2 Stängel Zitronengras
1 Messerspitze Kurkuma

Zubereitung: Die Melone und die Grapefruit schälen. Nacheinander Apfel, Ingwer, Zitronengras, Birne, Melone und Grapefruit in den Entsafter J 80 Ultra bzw. J 100 Ultra geben. Gut verrühren und in 4 Gläser füllen.

Garnier-Tipp: mit dünnen Birnenscheiben garnieren, die Sie mit Ihrem Robot-Coupe-Gemüseschneider (1-mm-Schneidscheibe) geschnitten haben.

Wirkung: Ingwer ist sehr gut für die Gesundheit. Ingwer und Zitronengras fördern die Verdauung und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Robot-Coupe-Tipp: Vor dem Entsaften müssen Früchte mit dicker Schale – wie z. B. Wassermelonen – geschält werden und Früchte mit großen Kerne – wie z. B. Zuckermelonen – entkernt werden.

