

GURKENMILCH

Winter, originelle Idee, verdauungsfördernd, Vitamin E

Für
4
Gläser

Zutaten:

1 Salatgurke
4 Äpfel (Granny Smith)
3 EL Dill
1/2 Zitrone
Ziegenmilch

Zubereitung: Die Gurke braucht nicht geschält zu werden, da ihre Schale Vitamine enthält und dem Saft Farbe hinzufügt. Verwenden Sie deshalb vorzugsweise Bio-Gurken. Die Gurke, die Äpfel, den Dill und die halbe Zitrone in den Entsafter J 80 Ultra bzw. J 100 Ultra geben. Die Ziegenmilch mit dem Saft vermischen.

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

Wirkung: Salatgurken sind blutreinigend und harntreibend. Die Proteine und Fette von Ziegenmilch sind leichter verdaulich als die von Kuhmilch.

Robot-Coupe-Tipp: Mit den Robot-Coupe-Entsaftern lassen sich ganze (mittelgroße) Äpfel entsaften und das Gehäuse braucht nicht entfernt zu werden.

