

BALLI KARPUZ

Yaz, Serinletici, Sağlıklı bir yüz, Doğal Savunma Yolları

3

Bardak

hazırlamak için

İçindekiler:

750 g karpuz

½ soyulmuş limon

20 g bal

20 g su

Hazırlama: Bal ve suyu kaynatınız. Soğumaya bırakınız. Karpuzun kabuğunu ve çekirdeklerini çıkarınız, büyük parçalar halinde kesiniz. Karpuzu ve soyulmuş limonu J 80 Ultra/J 100 Ultra santrifüjüne koyunuz.

Bardağa ilk önce balı, sonra da karpuz suyunu dökünüz.

Dekoratif fikir: İnce karpuz dilimleri ile birlikte ikram ediniz.

Faydalar: Çok sulu bir meyve olan karpuz, şişmanlama riski olmaksızın serinletir ve susuzluk giderir: **çok düşük kalorilidir**. Karpuz aynı zamanda bir A, B ve C vitaminleri kaynağıdır.

Robot-Coupe Püf Noktaları: Kalın kabuklu meyve ve sebzeler (örneğin: karpuz) santrifüjden geçirilmeden önce.

