

ELMA-KEREVİZ

Sonbahar-Kış, Antistres, Kuvvet ilacı

4

Bardak

hazırlamak için

İçindekiler:

4 elma Granny

2 kereviz dalı

1 ince zencefil dilimi

½ sarı limon

tuz

Hazırlama: Meyva ve sebzeleri iyice yıkayınız. Sırasıyla kereviz, zencefil ve yeşil elmaları J 80 Ultra/J 100 Ultra santrifüjden geçirin. Biraz tuz katınız. Vitaminlerin kaçmaması için derhal ikram ediniz.

Dekoratif fikir: Robot-Coupe, sebze bıçağı yardımıyla ince kesilmiş (1 mm kalınlığında inceltici disk il) elma dilimleri ile bardakları süsleyiniz).

Faydalar: Bir elma-kereviz suyu stresi ve uykusuzluğu azaltır.

Diğer fikirler: Elmalar yerine armut da kullanabilirsiniz.

