

PARILDAYAN ŞEFTALİ

Yaz, Antioksidan, Sağlıklı bir yüz, Vitaminleri A ve C

3

Bardak
hazırlamak için

İçindekiler:

6 şeftali çekirdekleri çıkarılmış

½ limon

1 büyük tutam öğütülmüş küçük Hindistan cevizi

300 ml soda

1 ince dilim zencefil

Hazırlama: Şeftalilerin çekirdeğini çıkarınız, limonun kabuklarını soyunuz. Zencefil soymak gerekmez. Sırayla şeftalileri, zencefil ve limonu J 80 Ultra/J 100 Ultra santrifüjünden geçiriniz.

Daha sonra öğütülmüş küçük Hindistan cevizini ve sodayı meyve suyu ile karıştırınız.

Hazırladığınız sıvıyı üç bardağa boşaltınız.

Dekoratif fikir: Bardakları ince şeftali dilimleri ile süsleyiniz.

Faydalar: Şeftali mineral, A ve C vitaminleri bakımından zengin olup, **antioksidan kokteyllerin** ideal bir bileşenidir.

Diğer fikirler: Bu meyve suyu için beyaz ve sarı şeftali kullanabilirsiniz.

Robot-Coupe Püf Noktaları: Her zaman çekirdekli meyvaların çekirdeğini çıkarmayı hatırlayınız (örnek şeftali, kayısı, kiraz ...). **Kokteyli tatlandırmak için** zencefil gibi baharat ve kökleri, diğer meyve ve sebzeler ile birlikte J80 Ultra santrifüjünden kolayca geçirebilirsiniz.

