

Rödbetsjuice.



Rödbetor är fyllda med olika nyttigheter och rena hälsobomben kunde vi i en tidigare artikel i tidningen.

INGREDIENSER till en liter:

2 rödbetor

1 morot

1 äpple

Saften från en citron

1-2 cm ingefära

4 apelsiner

GÖR SÅ HÄR:

Skala rotfrukterna och kärna ur äpplet. Dela i mindre bitar och lägg i en mixer tillsammans med saften från citron och apelsin.

Drycken blir som en krämig smoothie vill du ha den mer juiceaktig så pressa i lite mer apelsin.

Smaklig spis