

JUICE MED ANANAS SPINAT OG GULEROD

I denne lækre juice bliver de sunde, grønne spinatblade akkompagneret af syrlig ananas og dejlig sød gulerod, som både tilføjer smag og ekstra vitaminer.

Til

- 1 ananas
- 200 g spinat
- 4 gulerødder
- evt. isterninger

FEDTFATTIG

Skræl ananassen og skær den i mindre stykker. Stokken kan også bruges.

Skyl spinaten grundigt og lad den dryppe af. Hak den dernæst groft - ellers kan spinatens lange fibre få juicemaskinen til at stoppe til.

Skyl gulerødderne eller skræl dem, hvis det er nødvendigt. Skær dem i mindre stykker.

Kom skiftevis lidt ananas, spinat og gulerod i juicepresseren indtil det hele er presset til juice. Ved at skifte mellem de tre ingredienser, hjælper de hårde gulerødder til at presse den bløde spinat og ananas gennem maskinen, så den ikke stopper til.

Si evt. juicen gennem en sigte, hvis du synes, at den indeholder for meget pulp/frugtkød.

Juicen er bedst, hvis den serveres med isterninger.

