

JUICE MED GULEROD, ÆBLE OG INGEFÆR

Æble giver juicen en frisk sødme, forstærket af syrlige pift af citron og ingefær. Gulerødder tilføjer kraftig, let bitter smag og en fantastisk farve. Og så er juicen naturligvis spækket med vitaminer. Nemt og dejligt opkvikkende.

•

Til

- 6 gulerødder
- 6 æbler
- 2 cm ingefær
- 1/2 økologisk citron
- evt. isterninger



FEDTFATTIG

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

Skyl æblerne og skær dem i mindre stykker.

Skræl ingefæren. Skær citronen i mindre stykker (med skræl men uden kerner).

Kom ingredienserne i saftpresseren/juicemaskinen lidt af gangen. Skift gerne lidt mellem ingredienserne, så mindskes risikoen for at maskinen stopper til.

Server evt. juicen med isterninger.

Hvis juicen er lavet på en almindelig saftpresser (saftcentrifuge), så bør den drikkes straks. Hvis den derimod er lavet på en slowjuicer, kan den holde sig op til 48 timer i køleskabet.