

# JUICE MED APPELSIN OG GULEROD

En orange energibombe. På den gode måde altså. Juicen er nemlig fyldt med A-vitamin, C-vitamin og fibre, der holder maven sund. Gulerodens lette bitterhed forsødes af den friske appelsin. Tilsæt evt. ingefær for et skarpt boost.

•

Til

- 6 gulerødder
- 8 appelsiner
- evt. 2 cm ingefær
- evt. isterninger

## FEDTFATTIG

Skræl gulerødderne hvis det er nødvendigt, eller skyl dem grundigt. Skær dem i mindre stykker.

Skræl appelsinerne og skær dem i mindre stykker. Fjern eventuelle kerner.

Skræl ingefæren og skær den i små stykker.

Kom skiftevis lidt gulerod, appelsin og ingefær i juicepresseren, indtil det hele er presset til juice.

Server evt. med isterninger.

