

JUICE MED GRØNKÅL

Når du kommer grønkål i din juice, får du alle de gode vitaminer og mineraler, som kan gå tabt, når man varmer kål. Derudover giver den friske juice øjeblikkeligt energi, og selv farven emmer af sundhed og velvære.

Til

- 200 g grønkål
- 4 æbler
- 400 g gulerødder
- 1 økologisk limefrugt eller citron
- 2 cm ingefær

FEDTFATTIG

Skyl grønkål, æbler, gulerødder og lime. Skær det i mindre stykker, som juicemaskinen kan klare.

Skræl ingefæren og skær den ligeledes i mindre stykker.

Kom ingredienserne i juicepressen - lidt ad gangen. Skift løbende mellem de forskellige ingredienser - så kan maskinen bedre presse det og jucen bliver mere ensartet.

Servér evt. grønkålsjuicen med isterninger eller brug ingredienser, som har ligget i køleskabet, så jucen bliver kold på den måde.

