

JUICE MED RØDBEDE OG INGEFÆR

Friske rødbeder, skarp ingefær og syrlig citron går hånd i hånd i denne kraftfulde juice, som er sprængfyldt med vitaminer.

•

Til

- 250 g rødbeder
- 20 g ingefær
- 1 økologisk citron
- isterninger

FEDTFATTIG

Skræl rødbeder og ingefær, og skær begge dele i mindre stykker.

Skyl citronen og skær den yderste gule skal af (skal bruges). Skær derefter den hvide skræl af (den skal ikke bruges - den er bitter, og ved at fjerne den, får juicen en "renere" smag). Skær frugtkødet i mindre stykker og fjern stenene.

Så er ingredienserne klar til at blive presset.

Start med at presse næsten alle rødbederne, så pulpen (det tørre smulder der kommer ud af maskinen) nemt kan tages fra og bruges til f.eks. [brød](#), [bøffer](#) eller frikadeller.

Kom derefter citron (både den gule skal og frugtkødet), ingefær og resten af rødbederne i juicemaskinen, og pres det til juice.

Servér med isterninger eller som små rødbedeshots - juicen er nemlig meget kraftig i smagen.

