

# JUICE MED SPINAT OG INGEFÆR

God opskrift på hjemmelavet juice med spinat, ananas og ingefær. Fuld af energi, power og fantastisk smag.

•

Til

- 250 g spinat
- 2 cm ingefær
- 1 ananas
- isterninger

## FEDTFATTIG

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

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

Skræl ligeledes ingefæren og skær den i mindre stykker.

Kom skiftevis lidt spinat, ananas og ingefær i juicemaskinen, indtil det hele er presset til juice.

Når jeg lavet juice med spinat, sier jeg den igennem en sigte. Ellers synes jeg, at den bliver for "tyk". Hvis du foretrækker en tykkere juice med flere fibre/mere frugtkød, kan du dog sagtens undlade at si den.

Servér med isterninger.

