



Green Warrior juice

Antal: recept_2018_09_18_52

Boosta din kost med en grön juice fylld av vitaminer och mineraler! Ett fantastiskt sätt att få i sig mer grönt på ett enkelt och gott sätt. Använd vad du har hemma eller följ vårt recept.

Pris: 1 kr

3 Granny Smith-äpplen
En halv citron
En halv gurka
3 stjälkar selleri
3 morötter
Stammen av en broccoli
4 stora nävar grönkål
1 huvud romansallad

Dela frukterna och grönsakerna i mintre bitar så att de får plats i din juicemaskin. Du behöver inte skala något, utan bara dela dem.

Börja att juicea äpplena. De innehåller mest vätska och kan täppa igen maskinen om du använder en långsamtgående juicemaskin. Juicea sedan resten av ingredienserna i följande ordning: citron, morot, selleri, grönkål, romansallad och broccoli.

Om du inte kommer dricka all juice direkt, håll den i en lufttät glasflaska så kan du förvara den i kylan i upp till 48 timmar utan att den börjar oxidera. Näringsvärdet är dock högst direkt efter du pressat juicen, så drick den gärna direkt.