

Grön juice med citron, gurka & grönkål

Att juicea grönsaker var något som jag själv var väldigt skeptisk emot bara för några veckor sedan. Jag hade provat mig fram lite smått och alltid blivit väldigt besviken på resultatet. Men eftersom grön juice är ett fantastiskt sätt att öka intaget av gröna bladgrönsaker samtidigt som man ger kroppen en vitamin- och mineralboost och ger sin hy en helt ny lyster bestämde jag mig för att prova igen. Och jag är så glad att jag gjorde det!

Tillagningstid: 15 min

2 portioner

Av: Sanna Karlin



En halv stor gurka eller zucchini
En halv citron
En halv huvud Romansallad
Några kvistar grönkål
3 syrliga äpplen, jag brukar blanda Granny Smith och Pink Lady

Skölj frukten och grönsakerna och dela allt i lagom stora bitar så de passar din juicemaskin. Att juicea bladgrönt fungerar bäst i långsamtgående juicepressar som sakta maler ner ingredienserna istället för centrifugmaskiner som i hög hastighet roterar och river sönder frukterna och grönsakerna. Detta är för att bladgrönt, som salladssorter, spenat och grönkål har ett så lågt vatteninnehåll jämfört med tex gurka och apelsiner. Jag använder en Wilfa JuiceMaster som är en väldigt prisvärd juicepress.

Börja med att juicea de ingredienser med högst vatteninnehåll. Jag tar alltid gurka/zucchini först följt av citron. Äpplen är väldigt bra på att täppa igen de flesta typer av juicemaskiner, så jag juicear alltid romansalladen och grönkålen innan, och spar äpplena till sist.

Häll juicen genom en sil i ett glas och drick upp den direkt för bästa möjliga näringsintag.

Själv tycker jag att denna juice smakar kiwi, trots att den inte alls innehåller det. Och ju oftare du dricker grön juice, desto bättre kommer du tycka att den smakar