

CONCOMBRE AU LAIT

Hiver, Idée Originale, Digestion, Vitamine E

Pour
4
Verres

Ingrédients :

1 concombre
4 pommes granny
3 c.a.s d'aneth
½ citron
lait de chèvre

Préparation : Il n'est pas nécessaire de peler le concombre car sa peau contient des vitamines et apporte plus de couleur au jus. Préférez dans ce cas les concombres bios. Passez les concombres, les pommes, l'aneth puis le demi-citron à la centrifugeuse J 80 Ultra/J 100 Ultra. Puis mélangez le lait de chèvre avec le jus.

idée déco : présentez avec de fines rondelles de radis coupées à l'aide de votre coupe-légumes Robot-Coupe en éminceur 1 mm

Bienfaits : Le concombre est un excellent dépuratif et diurétique. Les protéines et les matières grasses du lait de chèvre sont plus digestes que celles du lait de vache.

Astuces Robot-Coupe : Avec votre centrifugeuse Robot-Coupe il n'est pas nécessaire de prédécouper les pommes de taille moyenne, ni de retirer les cœurs ou les trognons.

