

JABŁKO-SELER

Jesień-Zima, przeciwstresowy, Wzmacniający

Na
4
Szlanki

Składniki:

4 zielonych jabłka Granny
2 nacie selera
1 cienki plasterki imbiru
½ żółta cytryna
sól

Przygotowanie: Owoce i warzywa dokładnie umyć. Przez sokowirówkę J 80 Ultra/J 100 Ultra przepuścić kolejno selera, imbir i zielone jabłka. Dodać szczyptę soli. Podawać od razu, aby zachować wszystkie witaminy.

Pomysł na dekorację: Udekorować szklanki cienkimi plasterkami jabłka wyciętymi za pomocą szatkownicy do warzyw Robot-Coupe (używać tarczy do plastrów 1 mm).

Korzyści: Sok jabłko i seler pozwala zmniejszyć poziom stresu i walczy z bezsennością.

Inny pomysł: Jabłka można zastąpić gruszkami.

