

Céklás-gyömbéres smoothie

10—15 Perc

Elkészítés

1. Negyedeljük fel a céklát. Távolítsuk el az almák magházát, és negyedeljük fel a gyümölcsöket. A répát vágjuk nagyobb darabokra.
2. Tegyük a céklát, az almát, a répát és az őrölt gyömbért gyümölcscentrifugába, és préseljük ki a gyümölcsök levét.
3. Facsarjuk ki a citrom és a lime levét, és öntsük a céklás smoothie-hoz.

Összetevők 2 fő részére

= Kotányi Produkte

2	Főtt cékla
2	Alma
1	Nagy sárgarépa
1	Citrom
1	Lime
1 tk.	Gyömbér, őrölt