



Összetevők 2 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

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

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.

