



Owocowy sok z selera

Zblendowany sok z selera ma wpływ na dobry sen, ze względu na zawarte w nim witaminy, sole mineralne i składniki odżywcze. Ta owocowa wersja, która uderza smakiem ostrych rzodkiewek jest także świetnym sposobem na rozpoczęcie dnia.

Porcje: 2

Czas przygotowania: 5 minut

Czas gotowania: brak

Będziesz potrzebował:

- owocowy sok z selera (pokazany po lewej)
- 2 jabłka
- 2 gruszki
- 3 pałeczki selera
- 10 rzodkiewek

Jak przyrządzić:

1. Umyj owoce i warzywa, wytnij nasienie z jabłka i gruszki i posiekaj wszystko na kawałki.
2. Wymieszaj wszystko w sokowirówce i schłódź przed wypiciem.

Uwagi: Dla odmiany spróbuj zastąpić gruszkę 4 pierścieniami ananasa.