

Sok z buraka i jabłka



Składniki

4 szt. - małe buraki
2 szt. - duże jabłka
1 łyżka - soku z cytryny
2 szklanka - wody

Opis wykonania

Doskonały w okresie jesienno-zimowym na poprawę odporności. Koktajle owocowo-warzywne to nie tylko źródło cennych witamin, lecz także pyszny smak.

Można powiedzieć, że sok z buraka jest lekiem na całe zło – doskonale poprawia kondycję organizmu, wzmacnia odporność, leczy, a także odmładza i upiększa!

Opis wykonania

Buraki obierz ze skórki. Jabłka przekrój na pół i wytnij gniazda nasienne. Buraka i jabłko wyciśnij przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej. Do otrzymanego soku dodaj cytrynę i połowę ilości wody. Pozostałą wodę dodaj, jeśli sok jest zbyt gęsty lub ma zbyt intensywny smak.

TIP

Aby podkreślić smak soku można dodać do niego niewielką ilość imbiru.

Jeśli nie masz wyciskarki, sok przygotujesz również przy pomocy blendera. Jednak konieczne będzie zblanszowanie buraka i dodanie dodatkowego jabłka i 2 szklanek wody.