

Juice opskrifter

Opskrift til 4 glas pr. opskrift

Forberedelsestid

5 minutter

Tilberedelsestid

5 minutter

Samlet tid

10 minutter

Ingredienser

Gulerodsjuice

- 500 g gulerødder
- 5 æbler
- 15 g frisk ingefær
- 1 appelsin
- 1 lime
- 1 citron

Grøn juice

- 400 g ananas
- 150 g agurk
- 15 g frisk ingefær
- 1 citron
- 200 g frisk spinat

Rødbedejuice

- 300 g rødbede
- 5 æbler
- 1 citron
- 1 limefrugt
- 1 appelsin

Sådan gør du

1. Til hver juice klargøres grøntsagerne. Jeg skærer dem blot i stykker, så de kan komme igennem min juicepresser og fjerner skralden på citrusfrugterne.
2. Kør frugten og grøntsagerne igennem til hver juice
3. Server med isterninger