




Sok wyciskany z czosnkiem niedźwiedzim

 Barbara Strużyna

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

czosnek niedźwiedzi - 1 pęk
pokrzywa - 1 pęk
natka pietruszki - 1 pęk
pomarańcza czerwona lub inne
cytrusy - 1/2 kg

cytryna - 1 szt.
imbir - kłącze - 2 cm
jabłka - 3-4 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zieleninę i owoce myjemy. Owoce i imbir obieramy ze skórki i dzielimy na części, aby się zmieściły do otworu wyciskarki.

KROK 2: Wyciskamy sok w sokowirówce lub w wyciskarce wolnoobrotowej. Mieszamy napój i pijemy od razu na zdrowie.

Smacznego!