





Zielony sok

 Barbara Strużyna

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

Składniki:

jarmuż świeży - 1 kg
pomarańcze - 4 szt.

imbir - kłacz - 2 cm
kurkuma z pieprzem - - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jarmuż myjemy i odsączamy w wirówce do liści. Pomarańcze obieramy i dzielimy na części, imbir obieramy ze skórki. Składniki naprzemiennie wyciskamy w wyciskarce wolnoobrotowej. Dodajemy szczyptę kurkumy, mieszamy i pijemy. Sok możemy przechowywać w lodówce przez dwa dni.

KROK 2: Z podanych składników można otrzymać 1 litr soku.

Smacznego!