Zielony sok- jesienna moc

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

20 min

1 porcja

Składniki:

Jabłka ekologiczne - 1-1,5 kg
Burak biały spory - 1 szt.
Gruszka - 2 szt.
Seler naciowy kilka gałązek z liśćmi -
Pokrzywa - 1-2 garść
Szpinak nowozelandzki kilka gałązek (lub dowolny) -
Wyciskarka wolnoobrotowa -

Dodatkowe info:

Sok jest pyszny, zdrowy i pełen witamin.
Dzięki burakowi i gruszkom jest słodki, przyjemnie pachnie. Użyłam białego buraka (nie jest to burak cukrowy) i dzięki temu uzyskałam piękny zielony sok (z czerwonym burakiem wychodzi bury kolor, ale również smaczny i zdrowy sok).
Jednak białe buraki nie są raczej dostępne w sklepach, ja mam swoje własne kolorowe buraczki (zarówno korzeniowe jak i lisciowe). Jeżeli ktoś ma ogród zachęcam do wypróbowania i posiania kolorowych buraków. Smakują wyśmienicie pieczone, w sokach, zupach i sałatkach i pięknie się prezentują.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki umyć.

KROK 2: Pokroić na mniejsze kawałki.

KROK 3: Wycisnąć sok ze wszystkich składników w wyciskarce wolnoobrotowej.