

KOMKOMMER MET MELK

Winter, Origineel idee, Spijsvertering, Vitamine E

Voor
4
Glazen

Ingrediënten:

1 komkommer
4 Granny Smith appels
3 el. dille
½ citroen
geitenmelk

Vorbereiding: Het is niet nodig de komkommer te schillen, de schil bevat namelijk vitamines en geeft het sap meer kleur. Gebruik in dit geval bij voorkeur biologische komkommer. Verwerk de komkommers, de appels, de dille en vervolgens de halve citroen in de J 80 Ultra/J 100 Ultra sapcentrifuge. Meng het sap met de geitenmelk.

Idee voor garnering: garneer met dunne plakjes radijs, gesneden met uw Robot-Coupe groentesnijder met de 1 mm snijschijf.

Gezond: Komkommer is een uitstekend bloedzuiverend en diuretisch middel. De eiwitten en vetten van geitenmelk zijn lichter verteerbaar dan die van koeienmelk.

Tips van Robot-Coupe: Bij uw Robot-Coupe sapcentrifuge is het niet nodig middelgrote appels van tevoren in stukken te snijden en evenmin om de klokhuizen of steeltjes te verwijderen.

