

CANLANDIRAN HAVUÇLAR

Kış, Sağlıklı bir yüz, Antioksidan, Vitamine A



4

Bardak

hazırlamak için

İçindekiler:

4 havuç

4 portakal

1 ince dilim zencefil

buz

Hazırlama: Havuçları soymak gerekmez, fırçalayarak, yıkayınız. Portakalları soyunuz. Portakalları, zencefil ve havuçlar ile birlikte, J 80 Ultra/J 100 Ultra santrifüjden geçiriniz.

Hazırladığınız sıvıyı dört bardağa dağıtınız. Buz ekleyip, derhal ikram ediniz.

Dekoratif fikir: Bir dilim portakal ve bir zeytin ile süsleyiniz.

Faydalar: Beta-karoten bakımından çok zengin olan havuç suyu, gözler ve deriye iyi gelmektedir.

Robot-Coupe Püf Noktaları: Robot-Coupe santrifüjünde, havuçlar kesilmeden bütün halinde 2'şer veya 3'er geçirilebilir. Acı olmaması için, her zaman turunçgilleri soyunuz. Kesmeden bir bütün olarak geçiriniz.

