

KIRMIZI BONBON

İlkbahar, Hazım, Antioksidan, Antiinflamatuvar

4

Bardak

hazırlamak için

İçindekiler:

300 g çilek

3 havuç

¼ ananas

Hazırlama: Santrifüjden geçirmeden önce ananası soyunuz. Çileklerin sapını çıkarmanız gerekmez, uçları otomatik olarak tortu kabına atılır. Sırasıyla ¼ ananas, çilek ve havuçları J 80 Ultra/J 100 Ultra santrifüjden geçiriniz. İyice karıştırınız ve bardakları çilek dilimleriyle süsleyiniz.

Faydalar: lifli olup, hazım için iyidir. Çilekler, vitamin katkıları sayesinde **défenses immunitaires** grâce à leur apport vitaminique.

Diğer fikirler: Kokteylinizi vanilya, kakule veya zencefil gibi öğütülmüş baharatlar ile tatlandırınız.

Robot-Coupe Püf Noktaları: Robot-Coupe santrifüjünde, havuçlar kesilmeden bütün halinde 2'şer veya 3'er geçirilebilir.

