



Könnyen érthetően...

Recept-tár

Készíts vitamindús gyümölcslejt!

Hozzávalók: 4 adaghoz

- ◆ 1 kg. répa
- ◆ 2 alma
- ◆ 1 citrom
- ◆ cukor + méz ízlés szerint
- ◆ 2 narancs
- ◆ 1-2 banán



Elkészítés:

- 1) A répát és az almát hámozd meg és vágd kisebb darabokra!
- 2) Tedd fel főni, annyi vízzel amennyi ellepi!
- 3) Add hozzá a cukrot és a felkarikázott citromot!
- 4) Főzd amíg megpuhul!
- 5) Főzés végén a citromokat vedd ki a főzőedényből!
- 6) Add hozzá a banánt és a narancs kifacsart levét!
- 7) Botmixerrel jól keverd össze! kis mézet tegyél bele ízlés szerint!
- 8) Mivel elég sűrű lesz öntsd fel vízzel és már fogyasztható is a vitaminbombánk!



Egészségedre!!!

