

# Energetický řepovo - mrkvový koktejl



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 2

**129** kalorií , **21 g** cukrů , **0 g** tuků , **6 g** bílkovin

**Autor:** uschi3

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/energeticky-ropovo-mrkvovy-koktejl>

## Příprava

Mrkev a řepu odšťavíme, chvíli povaříme a dochutíme solí, pepřem, pomerančovou šťávou a nasekanou petrželovou natí. Nebo šťávu vypijeme jen tak, bez dalšího dochucování.

## Ingredience

- ✓ 3 mrkve
- ✓ 1-2 malé červené řepy
- ✓ špetička soli
- ✓ trochu pomerančové šťávy
- ✓ špetička pepře
- ✓ trošku petrželové natě

## Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Nápoje a koktejly

