

Životabudič nejen z červené řepy



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 3

346 kalorií , **79 g** cukrů , **0 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: BB

Odkaz: <https://srecepty.cz/zivotabudic-nejen-z-cervene-repy>

Příprava

Řepu, mrkev, jablka dobře očistíme. Citrón a pomeranče zbavíme kůry. Vše nakrájíme na menší kousky a dáme do mixéru nebo odšťavňovače.

Pokud by byla směs moc hustá, dolijeme čistou vodou. V případě použití odšťavňovače zbylou dužinu můžeme sníst jako salát.

Nápoj přelijeme do skleněné nádoby, dochutíme medem a skladujeme v lednici. Doporučuje se pít jedna sklenice 3x denně cca půl hodiny před jídlem.



Ingredience

- ✓ 1 ks citrón
- ✓ 2 ks pomeranč
- ✓ 2 ks jablko
- ✓ 80 g med
- ✓ 200 g červená řepa
- ✓ 200 g mrkev

Kategorie

Celoročně, Štíhlá slečna, Nápoje a koktejly