

FIALOVÉ POHLAZENÍ – SMOOTHIE NÁPOJ

800 ml/4 porce



Suroviny:

- 1/2 menší hlávky červeného zelí
- 3 ks zelených jablek

Postup:

- Před odšťavňováním zelí nekrájejte na kousky a namočte na cca 30 min do studené vody s jablečným octem. To zbaví zelí patogenních mikroorganismů a případného chemického ošetření.
- Jablka omyjte vodou a nakrájejte na osminy, neloupejte.
- V odšťavňovači lisujte červené zelí a jablka.