

## Szinte naponta



Feltöltötte:  
Finta László

### Hozzávalók

1 db közepes cékla

1 db közepes sárgarépa

1/4 db zeller

1 db kisebb alma

kevés víz

### Elkészítés

Egyszer en és gyorsan elkészíthet ivólevet szoktam készíteni nyers zöldségekb l.

A hozzávalókat kis kockákra vágom, beleteszem a turmixgépbe, kevés vizet adok hozzá és már nyomom is a gombot.

Információm szerint szabályozza a vércukorszintet is. Ha mégsem, akkor is egészséges és energiával tölt fel.

Az íze természetesen függ az összetev k arányától, így szinte minden nap más ízekkel fogyasztom.



Én 1 literes turmix edényben készítem, hogy kényelmesen elférjen benne valamennyi hozzávaló.

Egészségedre!



[www.kitchenspoon.hu](http://www.kitchenspoon.hu)