

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

GREEN CLEANER



Dette energispark af en juice er super basisk og får ikke blot mundvandet til at løbe, men er med til at nære alle dine celler med gode vitaminer og mineraler.

Netop i forhold til at skabe en sund fordøjelse, er de grønne elementer i juicen centrale. De indeholder nemlig store mængder klorofyl, som bl.a. binder affaldsstoffer i tarmen og belejligt hjælper dem ud af kroppen.

Med andre ord, så renser juicen ud og rydder op i hele systemet.

Nyd juicen og iagttag de vibrerende næringsstoffer, som ses gennem glasset. De strutter af liv!

Ingredienser:

- 50 g persille
- 2 pærer
- 1 broccolistok
- 2 økologiske kiwier med skræl
- 1 agurk
- ½ squash
- ½ økologisk lime med skræl

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og kom dem i en juicemaskine. Bruger du en centrifuge, så husk at 'pakke' persillen mellem de øvrige ingredienser, inden maskinen tændes. Stamp, tænd og pres.

Tilsæt kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.