

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

KONDIDRIK



Mange sundhedsekspertter peger på, at et vigtigt element, når vi snakker en sund, balanceret og ikke-stressende livsstil, er basisk kost. Dette er et bud på en super basisk drik, der samtidig er antiinflammatorisk.

Overvej at tilføje en smule ingefær, da det også hjælper med at undgå inflammation - og smager lækkert.

Ingredienser:

- 6 stilke bladselleri
- 1 stor håndfuld grønkål
- 1/2 agurk
- 2 pærer
- 1 lime uden skræl

Fremgangsmåde:

Rengør alle ingredienserne og kom dem i en juicemaskine. 'Pak' gerne grønkålen mellem nogle af de øvrige ingredienser. Tilsæt evt. kvalitetsolie og isterninger for at køle.

Rør olien manuelt i til sidst.