

Eliksir zdravlja ili sok od cvekle



težina: **srednje**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- 2 cvekle
- 3 šargarepe
- 2 jabuke
- 1 limun
- **po ukusu** med ili šećer

Priprema

Cveklu i šargarepu oprati, oljuštiti i iseci na manje parcice. Jabuke dobro oprati, ocistiti od peteljki i semenki i iseci na kriške. Limun oprati žicom za sudove i dobro ga izribati. Iseci ga na kolutove i ocistiti od semenki. Svo voće i povrće zajedno izmiksirati u blenderu. Dodati kašiku meda zavisno od kolicine soka i vašeg ukusa koliko volite sladak sok. Ovim namirnicama možete dodati još neko sezonsko voće, južno ili smrznuto sve zavisi od vašeg ukusa kao višnje, kivi narandže i td. ?ak je dobro kad ubacite nekoliko manjih cvetica svežeg brokolija. Sok cuvajte u frižideru. Ne treba se zamarati tacnom kolicinom voca i povrca. Voće koje vam se najviše svi?a stavite više ili koje baš ne volite manju kolicinu. Bilo leto ili zima ovaj sokic svima prija.

Savet

Jako ukusan i zdrav prirodni sok.