

# **Eliksir zdravlja ili sok od cvekla**



težina: **srednje**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

## **Sastojci**

### **Potrebno je:**

- **2cvekle**
- **3 šargarepe**
- **2 jabuke**
- **1limun**
- **po ukusumed ili šecer**

## **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 voce i povrce 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 voce, 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. Voce koje vam se najviše svia stavite više ili koje baš ne volite manju kolicinu. Bilo leto ili zima ovaj sokic svima prija.

## **Savet**

Jako ukusan i zdrav prirodni sok.