

Vitamínové zeleninové trio

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 3

- jablko 1 ks
- bílý jogurt 3 dl
- lístků čerstvá máta 5 ks
- jogurt 1 dl
- pomeranč 1 ks
- malý celer 1 ks
- mléko 2 dl
- avokádo 0.25 ks
- červená řepa 2 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Nápoj z červené řepy a pomeranče: Červenou řepu očistíme a nakrájíme na malé kousky. Pomeranč oloupeme a vymačkáme z něj šťávu, kterou společně s červenými kousky řepy rozmixujeme. Nápoj z červené řepy a pomeranče přecedíme přes sítko a dáme vychladit. Červený nápoj pijeme studený.

Nápoj z celeru: Očištěný celer nakrájíme nadrobno, jablko oloupeme, zbavíme jádřince a nakrájíme též na malé kostičky. Avokádovou dužinu přidáme do mixeru s celerem, jablky, mlékem (1 dl) a jogurtem, rozmixujeme a dáme do lednice. Celerový nápoj pijeme studený.

Nápoj z jogurtu: Důkladně umyté mátové lístečky nasekáme nadrobno. Jogurt rozšleháme do hustého krému s mlékem (1 dl) a přidáme mátové lístky. Vložíme do lednice. Jogurtový nápoj pijeme studený.