

Soojendav apelsini-ingverismuuti



Soojendav ja särtsakas apelsini-ingverismuuti immuunsuse heaks

Jahedate ilmade saabudes vajab ka meie immuunsus lisaturgutust ning mis võiks olla parem, kui toetada organismi ühe tõeliselt maitstva joogiga, mis on tervendavatest viljadest lausa pungil. Särtsakas ingver, mõnusalt mahlane apelsin, vitamiinirohke porgand ning magus õun moodustavad üheskoos tõeliselt maitseka kombo, millega üllatada nii oma maitsemeeli kui pakkuda lisakaitset oma immuunsüsteemile.

Lihtne, kiire, maitsev ja kasulik – surista lihtsalt kokku ja naudi! See värvikirev smuuti sobib nautimiseks nii suurtele kui ka väikestele smuutisõpradele.

Kogus: ühele kuni kahele (soovi korral võid koguseid ka mitmekordistada)

Valmistusaeg: 10 minutit

Raskusaste: kerge

Vaja läheb:

- 1 mahlane apelsin
- ½ magusat õuna
- umbes 2 cm pikkune jupike värsket ingverit
- 1 keskmise suurusega kooritud ja tükeldatud porgand
- 250ml külma vett

Kuidas valmistada?

Pese ja koori puuviljad ning tükelda väiksemaks. Seejärel tõsta kõik koostisosad blenderisse ning surista ühtlaseks siidiseks smuutiks ja naudi! PS! Kui sinu blender ei ole väga võimas, võid koostisosad blenderisse lisada ka ükshaaval, alustades porgandist.