



SMOOTHIE

Fröken Loos friskusshot

Kock: **Katrine Loo & Patrik Sers** Tid: **20 min** Portioner:

Här kommer ett recept på en riktigt snabb ingefärsshot som görs i råsaftscentrifug. Håll tillgodo och skål för en frisk höst!

Vi är nog inte ensamma om att ha en råsaftscentrifug hemma i skåpet. Kanske används den flitigt eller så är den bara en skåpvärmare.



INGREDIENSER

200 gram färsk ingefära
2 st citroner
1 stort rött äpple
7 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

- 1** Ta fram din råsftcentrifug. Skala citronerna och lägg skalet från en av dem i en kastrull med ca 5 dl vatten.
- 2** Dela ingefäran i bitar så den går ned i din centrifug, kärna ur äpplet (viktigt - äppelkärnor kan vara giftiga). Varken äpplet eller ingefäran behöver skalas.
- 3** Kör citronerna, äpplet och ingefäran i centrifugen. Kör med ca 2 dl vatten så allt kommer med ut. Häll sedan juicen i kastrullen med citronskalet och vattnet, låt sjuda svagt i ca 10 minuter.
- 4** Häll upp på välrengjorda flaskor och låt svalna innan du ställer dem i kylan. Denna shot håller ca 2 veckor i kyl.