



RAWFOOD

## Grön juice

Kock: **Madeleine Strandborg** Tid: **25 min** Portioner: **4**



Jag tycker verkligen om att juica och det finns så många olika goda recept på grön juice. Jag älskar spenat, så det är grunden i just denna tillsammans med äpplen. Grönt, enkelt och läskande!

### INGREDIENSER

#### Juice

6 st gröna äpplen

5 st gröna päron

3 centimeter ingefärsbit, skalad (mer om du vill ha starkare juice)

0.5 st gurka

250 g baby spenatblad



#### Tillbehör

14 st isbitar

15 st myntablad

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Dela på alla äpplen och päron och ta bort stälken.
- 2** Skala ingefäran och finhacka myntabladen.
- 3** Starta råjuicecentrifugen och stoppa i något äpple, ingefäran och spenaten. Fortsätt sedan tills allt är juicat.
- 4** Häll upp i glas, lägg i isbitar och mynta, blanda runt och servera.