

Śliwkowo, winogronowy, imbirowy sok

A oto jedna z propozycji naszej codziennej porcji witamin z sokowirówki. Tak, wiem może ta wersja ma sobie sporo cukru, ale ilość witamin, które nam daje w zamian rekompensuje jego nadmiar.

Śliwki i Winogron to: Witamina C, Tiamina, Ryboflawina, Niacyna, Witamina B6, Kwas foliowy, Witamina A, Witamina E, Witamina K

Imbir: Ułatwia trawienie, łagodzi mdłości, leczy przeziębienia, migreny, polepsza krążenie krwi, porostu działa cuda. 😊

Wystarczy 5 minut czasu i mamy bombę witaminową.

Szklanka winogron, szklanka pozbawianych pestek śliwek, kawałek imbiru.

Wszystko przepuszczamy przez sokowirówkę i gotowe. Ja w pieszej kolejności wrzucam imbir, bo mimo iż, jest to mało sokowy korzeń, to jednak jego wiórki oblepiają sitko sokowirówki, i pozostały sok przelatujący przez sito nabiera jego aromatu.

Smacznego.

