



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter

KIWI TURMIX

Ez a turmix nagy részt friss, lédús dégyümölcsökből tevődik össze, ennek köszönhetően igazi C-vitamin bomba! A bébispenót vasat tartalmaz, melynek felszívódását a vele egyidőben elfogyasztott C-vitamin segíti.

HOZZÁVALÓK

3 kiwi
150 bébispenót

2 grapefruit
1 narancs
xilit ízlés szerint

víz (mennyisége attól
függ, hogy mennyire
szeretnénk hígra)

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 A gyümölcsöket és a spenótot megmossuk, majd meghámozzuk a kiwit, a narancsot és a grapefruitot.
- 2 Amennyire tudjuk távolítsuk el a narancsról és a grapefruitról a hártóját.
- 3 Szedjük gerezdekre a narancsot és a grapefruitot, a kiwit daraboljuk fel.
- 4 Tegyük a hozzávalókat egy turmixgépbe, és öntsünk rá egy kevés vizet.
- 5 Turmixoljuk össze.
- 6 Attól függően, hogy mennyire szeretnénk hígra, önthetünk még hozzá vizet.
- 7 Ha nem elég édes, édesítsük.
- 8 Poharakba öntve tálaljuk.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

