



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **3 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter

TÉLI VITAMINKOKTÉL

Ez a turmix a bogyós erdeigyümölcsöknek és a narancsnak köszönhetően egy igazi C-vitamin bomba. A C-vitamin mellett rostokat is gazdagon tartalmaz, így hozzájárul emésztésünk megkönnyítéséhez.

HOZZÁVALÓK

4 közepes méretű narancs

150 gyorsfagyasztott erdeigyümölcs keverék kb. 150 ml víz (attól

függően, hogy mennyire szeretjük sűrűn)

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 Az erdeigyümölcsöt egy tálkába öntjük, és engedünk rá kb 150 ml meleg vizet, hogy felolvadjon.
- 2 A narancsokat megmossuk, majd meghámozzuk, és gerezdekre szedjük.
- 3 Egy turmix gépbe öntjük az erdei gyümölcsöt (nem baj, ha még nem olvadt ki teljesen), valamint a narancsot is hozzáadjuk.
- 4 Összeturmixoljuk.
- 5 Poharakba öntve, narancssal díszítve tálaljuk.



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

