



Färskpressad apelsinjuice med blodgrape & ingefära

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **15 min** Portioner:

Idag är det grapefruktens dag! Gör en god och frisk juice med apelsin, blodgrape och färsk ingefära! Extra mycket C-vitamin kan behövas så här i förkylningstider.

Har du ingen råsaftcentrifug eller juicepress kan jag verkligen rekommendera att införskaffa en. Det är en lyx att kunna pressa sin egen juice. Själv använder jag en sk slowjuicer där man får ut maximalt med näring från grönsakerna och frukterna som pressas.

Välj blodgrapefrukt som är extra söt till den här juicen.

Receptet ger drygt 2 liter juice.





INGREDIENSER

10 st apelsiner
4 st blodgrape, extra söta
3 cm färsk ingefära



GÖR SÅ HÄR

- 1** Skala apelsinerna och grapefrukten. Dela frukten i bitar och kör i din juicepress enligt anvisningar.
- 2** Skala ingefäran. Riv ingefäran fint för hand med rivjärn eller pressa den i maskinen, beroende på vilken typ av juicepress du använder. Smaka av juicen med ingefäran, tillsätt inte allt på en gång. Häll upp på flaskor.
- 3** Servera juicen väl kyld, gärna med ett par isbitar i glaset!