

Vitamine Shot

Jus de fruits idéal comme accélérateur métabolique et un savoureux en-cas vitaminé.

Temps de préparation: 10 min. · Niveau de difficulté: très facile · vegan

Portions

Ingrédients pour 4 portions.

Ingrédients

100 g Gingembre frais
1 pièce Pomme
2 pièce Oranges naturelles
2 pièce Citrons naturels
1 pincée Poivre moulu
1 pincée Cannelle Ceylan

Préparation

Coupez le gingembre et la pomme en petits morceaux, sans les éplucher.

Épluchez les oranges et les citrons (râpez l'écorce au préalable et utilisez-le pour autre chose).

Mettez le tout dans un bon mixeur, de préférence une centrifugeuse lente, ajoutez un peu de poivre et de la cannelle Ceylan et c'est fait !

Peut être conservé au réfrigérateur pendant environ quatre à cinq jours, donc vous pourrez boire un shot par jour !