

Bomba karotenowa

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 min

Liczba porcji: 4-6

Użyte akcesoria :

- nóż
 - tarcza
-

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować owoce: marchew obrać, jabłka umyć, przekroić na 4 części, wykroić gniazdo nasienne. Banana obrać, pokroić na mniejsze kawałki. Pomarańczę obrać pozostawiając jak najmniej białej skórki. Pokroić na pół a następnie w półplasterki grubości ok. 0,5 cm.

Krok 2 - W naczyniu miksującym umieścić trzpień i tarczę do tarcia. Zamknąć pokrywę tarczy. Zetrzeć marchew i jabłka – czas 15 sekund, prędkość 6.

Krok 3 - Otworzyć pokrywę, usunąć tarczę i trzpień. Za pomocą łopatkę odsunąć marchew na bok, w naczyniu umieścić nóż. Dodać banana, pomarańczę , siemię lniane i sok. Zamknąć pokrywę dzbanka z zamkniętą zaślepką. Zmiksować – czas 40 sekund, prędkość 10.

Krok 4 - Zmiksować ponownie – czas 30 sekund, prędkość 12.

Krok 5 - Podawać w wysokich szklankach od razu po przygotowaniu.