Koktajl jabłkowy z topinamburem

Nikita

Polecane na: **desery, lunchbox, napoje**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

sok naturalny mętny z jabłek (u mnie domowy) - 300 ml

woda - 200 ml

topinambur - 200-250 g

Dodatkowe info:

Topinambur – właściwości zdrowotne: obniża poziom cukru we krwi (dzięki zawartości inuliny), obniża cholesterol i reguluje ciśnienie, reguluje pracę układu pokarmowego, zapobiega chorobom jelita grubego, wspiera działanie układu nerwowego, oczyszcza organizm, wspomaga odchudzanie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Topinambur cienko obrać, umyć, pokroić na małe kawałki, włożyć do garnka, zalać wodą i zagotować. Gotować na małym ogniu do miękkości przez około 5 minut. Zmiksować drobno w blenderze, zostawić do ostudzenia. Można ewentualnie odcedzić większe drobinki (ja nie odcedzam). Po ostudzeniu wymieszać sok z topinamburu z dobrze schłodzonym sokiem jabłkowym i podawać. Składniki na około 500 ml - 2 porcje pożywnego i zdrowego koktajlu.