

Štáva z červené řepy

Časová náročnost: 15 minut

Seznam přísad

1/2 kg	červená řepa
1/2 kg	mrkev
1/2 kg	jablko
4 cm	čerstvý zázvor
1 ks	chemicky neošetřená (bio) limetka
	čerstvá máta na ozdobu (nemusí být)



Postup přípravy

Červenou řepu oloupeme (nejlépe v rukavicích). Mrkev, jablka a zázvor také oloupeme, u jablek navíc odstraníme jádřince. Z limetky nastrouháme najemno její kůru. Červenou řepu, mrkev, jablka, zázvor i limetku dáme do odšťavňovače a do získané šťávy přimícháme limetkovou kůru. Podle možností ozdobíme lístkem máty a ihned podáváme.

Poznámka: Tato šťáva z červené řepy je vhodná nejen pro celkové posílení imunitního systému, ale doporučuje se rovněž jako prevence i součást léčby rakovinného bujení.