

ESTRATTORE SUCCO LA RICETTA ENERGIIZZANTE

INGREDIENTI

-
-
- 10 Fragole biologiche o 30 fragole di bosco
- 1 Mela fuji
- Zenzero fresco biologico
- 2 Foglie di menta fresca
-

Ecco gli **ingredienti** da inserire dentro l'estrattore, per ottenere un **gustosissimo succo**, il risultato una **ricetta di frutta energizzante o una [ricetta drenante](#)**, *entrambe benzina pura per il nostro corpo e mente!*

Livello: *Facile* **Dosi:** *1 bicchiere* di succo

Come primo passaggio *laviamo* bene, sotto l'acqua corrente, la nostra frutta *fragole, mela fuji e le foglie di menta*.

Sbucciamo ora la **radice di zenzero** e dividiamo in quattro parti la mela, se biologica possiamo lasciare la buccia.

Prendiamo il nostro **estrattore di succovivo** e mettiamoci al suo interno la frutta, le foglie di menta e un pezzetto di radice di zenzero.

Ora possiamo versare il **succo estratto di frutta** in un bicchiere e possiamo grattugiarci sopra un altro pò di **radice di zenzero** e possiamo decorare il nostro bicchiere con delle *foglie di menta fresca*. Degustate il tutto subito e buon inizio giornata a tutti i lettori!