

Rød saft

Forfattere:

Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed, Sofie Leth-Nissen
og professionsbachelorstuderende Tatiana Mia Hansen.

Introduktion:

Dette er en opskrift på en rød saft/juice. Tilbered juicen ud fra fremgangsmåden, og vurder smagen.

Ingredienser:

- 5 store rødbeder
- 2 gulerødder
- 3 cm frisk ingefær
- 2 appelsiner

- 1 slowjuicer

Fremgangsmåde:

1. Vask alle råvarer.
2. Skær ingefær i små stykker.
3. Pil appelsinen og fjern eventuelle kerner.
4. Skær gulerødder og rødbeder i små stykker.
5. Put ingegær, gulerødder, appelsin og rødbeder i slowjuiceren.
6. Tilsmag evt. juicen med andre ingredienser for at tilsætte flere forskellige grundsmage. Fx honning, citronsaft, soya, grapesaft, ingefær/chili eller grapesaft.

Refleksionsspørgsmål:

Beskriv juicens smag.

Beskriv juicens konsistens.

Hvad fungerer godt i juicen?

Hvad fungerer mindre godt?

Hvilke andre ingredienser kunne være gode i juicen? Hvorfor?

Hvordan kunne du forbedre din juice med andre grundsmage?