Suc de sfeclă, morcov, mere și portocale cu miere

Timp de preparare: 20 min · Timp de gătire: 0 min · Porții: 12

INGREDIENTE

- 1 kg sfeclă roșie, curățată
- 500 g morcovi, curățați
- 3 mere (aproximativ 500 g, fără cotor)
- 3 portocale (aproximativ 450 g pulpă, fără coajă)
- 1 kg miere

PREPARARE

1. Spală și curăță legumele și fructele. Îndepărtează cotoarele merelor și coaja portocalelor.

2. Trece sfecla, morcovii, merele și portocalele printr-un storcător de fructe și legume.

3. Amestecă sucul cu mierea, în tranșe, până se dizolvă. Cantitatea de miere face amestecul concentrat și dulce.

4. Toarnă într-un recipient curat, păstrează la frigider și consumă în aceeași zi. La servire, diluează după gust cu apă.

Cantitatea de suc depinde de storcător și de cât de suculente sunt ingredientele. Mierea poate fi redusă după gust.

Thermomix TM6

TM6 mărunțește fructele și legumele. Sucul se separă de pulpă prin strecurare și se amestecă manual cu mierea.

INGREDIENTE

- 1 kg sfeclă roșie, curățată
- 500 g morcovi, curățați
- 3 mere (aproximativ 500 g, fără cotor)
- 3 portocale (aproximativ 450 g pulpă, fără coajă)
- 1 kg miere

PREPARARE

1. Pregătește ingredientele ca la varianta clasică. TM6 mărunțește, dar nu separă singur sucul de pulpă.

2. Lucrează în patru tranșe: pentru fiecare, pune un sfert din legumele și fructele tăiate în bol și adaugă 150 ml apă. Mixează 10 sec / viteza 5, apoi 40 sec / viteza 8, cu capacul și paharul de măsurare montate.

3. Strecoară printr-o sită fină sau un săculeț pentru filtrare și presează pulpa. Repetă pentru restul ingredientelor.

4. Amestecă sucul obținut cu mierea, într-un vas încăpător. Păstrează la frigider și servește diluat după gust.

1 porție din 12: Energie aprox. 327 kcal · Proteine aprox. 2,4 g · Carbohidrați aprox. 80,3 g · Grăsimi aprox. 0,6 g