

Grzany sok jabłkowy

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza w 1 porcji: 160 kcal \ B-2 g \ T-1 g \ W-33 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ jabłko – 6 sztuk (1080 g)
- ✓ pomarańcza – 4 plastry (160 g)
- ✓ goździki – 6 sztuk
- ✓ cynamon – 2 laski (6 g)
- ✓ żurawina, świeża – 1 garść (20 g)

Przygotowanie

1. Przy pomocy wyciskarki wolnoobrotowej przygotuj sok jabłkowy.
2. Przelej go do rondelka. Dodaj cynamon, plasterki pomarańczy, goździki. Gotuj do momentu, aż się zagotuje.
3. Przelej do szklanek, przystroj żurawiną, plasterkami pomarańczy, goździkami i cynamonem. Ciesz się smakiem!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/grzany-sok-jablkowy/>