

ÆBLE-AGURK

Forfattere:

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

Introduktion:

Dette er en opskrift på juice med bl.a. æble og agurk. Tilbered juicen ud fra fremgangsmåden, og vurder smagen.

Ingredienser:

2 agurker
6 æbler
6 stilke mynte
½ økologisk citron

1 slowjuicer

Fremgangsmåde:

1. Vask alle råvarer.
2. Skær æblerne i både og fjern kernehuset.
3. Skær skrællen af citronen og fjern eventuelle kerner.
4. Skær agurken i mindre stykker
5. Skær ingefæren i små stykker.
6. Put først ingefær i slowjuiceren.
7. Put mynte, agurk og æbler i slowjuiceren.
8. Smag på juicen.
9. 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?