



SÕSTRASMUUTI

Retsept: Retsept raamatust „Tervisesmuutid“

Valmistamine

Koori ja tükelda apelsinid sektoriteks. Poolita avokaado, eemalda kivi ja kraabi viljaliha kannmikserisse. Mõõda kõik ained kannmikserisse ja sega ühtlaseks joogiks.

- 2 dl mustsõstraid
- 2 apelsini
- 1 avokaado
- 4 dl maitsestatamata jogurtit
- 2 sl täistera kaerahelbeid rukkikliidega