



## Grønnkåljuice med eple, druer og ananas

### Ingredienser

- ♥ 150 g grønnkål
- ♥ 2 grønne epler
- ♥ 1 klase grønne, stenfrie druer
- ♥ 1/2 fersk ananas
- ♥ 1 avokado
- ♥ 1 lime



### Fremgangsmåte

Skyl grønnkålen i kaldt vann og kjør den deretter igjennom en Slowjuicer.

Del opp eplene og fjern kjernen med stenene, men du trenger ikke å skrelle eplene. Ha eplebitene i slowjuiceren og deretter rensset ananas, druer, rensset avokato og fruktkjøtt fra limen.

Nyt juicen kald!

### Tips

♥ Hjelpemiddelet som trengs for å lage all verdens helsebringende juicer er en Slowjuicer som skånsomt kværner frukt og grønnsaker slik at mest mulig av næringsstoffene bevares.

♥ Ferskpresset grønnsaksjuice er så næringsrikt at det ofte holder med et lite glass av gangen. Resten kan oppbevares i kjøleskapet i opptil 2 dager.

♥ Se også andre varianter av grønnsaksjuicer her på Det søte liv, for eksempel Rødbetejuice med selleri og gulrot, Tropisk gulrotjuice og Ingefærshots med eple og lime.

© 2004 - 2023: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

---

**Source URL:** <https://www.detsoteliv.no/oppskrift/gronnkajuce-med-eple-druer-og-ananas>