

## Superröd morot och apelsinjuice med ingefära

Alla vet att apelsiner innehåller mycket C-vitaminer. C –vitamin är en stark antioxidant som motarbetar fria radikaler som skada våra celler. Apelsiner stärker vårt immunförsvar och är antiinflammatorisk.

Moroten är bra för huden och mörkerseendet.

Moroten är både virus och bakteriedödande. Den är fiberrik och har en avgiftande effekt på lever och tarm. Moroten innehåller betakaroten som omvandlas till A-vitamin i vår lever. Moroten innehåller också C- och D-vitamin, folat, kalcium och zink.

Sist nämnd blev ingefäran men som är fantastisk juice ingrediens och per gram innehåller ingefära mer antioxidanter än nästan allt man kan tänka sig. Ingefäran förbättrar och stimulerar matsmältningen. Ingefäran ökar kroppens cirkulation och är dessutom inflammationshämmande. Den kan hjälpa och lindra reumatisk värk. Ingefäran ger en härlig smak och är toppen att ha i alla tänkbara drinkar.

Till 2 glas juice behöver du:

3 apelsiner

3 morötter

en bit färsk ingefära stor som medelstor potatis

Skala apelsinerna, ingefära och morötterna. Pressa allt i en juicentrifug. Servera juicen i fina glas.

