

Suc natural



Astazi am pentru voi un suc natural din fructe si legume, atat de usor de facut si-atat de sanatos...fara alte ingrediente, doar fructe, morcovi...vitamine, exact ca-n cantecelul ala pentru copii ☺
Aveti nevoie, daca mai era cazul sa mentionez, de-un storcator de citrice si de unul special, cu sita, pentru legume (de regula incorporat unui robot de bucatarie).

Sucul obtinut dupa stoarcere se amesteca...si se savureaza ☺ , nu e nevoie sa adaugati absolut nimic, e nemaipomenit de bun asa proaspat (merele noastre din gradina ne-au intrecut toate asteptarile...au fost dulci si zemoase).

Ingrediente:

- mere bine coapte
- morcovi
- portocale

Cat despre modul de preparare...vedeti mai jos cum a decurs totul:

Bogdi s-a ocupat de suc, inca de la inceput (si **Milkshake** isi face singur ☺)

A cules merele din pom:



Laura Sava



Le-a curatat impreuna cu morcovii:





Laura Sava



Laura Sava

A facut sucul de portocale:



Laura Sava



Laura Sava

...si pe cel de mere, cu un pic de ajutor ☐



Laura Sava

La sfarsit, ne-a servit, elegant, pe toti:





Laura Sava



Laura Sava

Mai ales pe buni, pentru ca era ziua ei. Puiul meu iubit, imi calca pe urme!!!

