

Μαγικός Χυμός Ενέργειας

Γιατί λέγεται μαγικός χυμός; Γιατί σου δίνει ενέργεια στην στιγμή! Όχι δεν έχει μέσα λίγη από την μαγική μαρμίτα του Αστερίξ. Έχει μπανάνες, το φρούτο που τρώνε οι αθλητές πριν την προπόνηση για να έχουν ενέργεια, αχλάδια, που τα σάκχαρα τους δίνουν στον οργανισμό άμεση ενέργεια και κόκκινα φρούτα (μήλο, βύσσινο) των οποίων η κατανάλωση στέλνει μήνυμα ενέργειας στον εγκέφαλο. Και τέλος, έχει καρύδια, που έχουν μια ουσία απαραίτητη για ενεργοποίηση του οργανισμού (μαγγάνιο). Τώρα που το σκέφτομαι, λες ο Αστερίξ να έπινε έναν παρόμοιο χυμό;



Υλικά

2 μπανάνες

2 μήλα

2 αχλάδια

1 ποτ. χυμό βύσσινο

Κανέλα (ή πιπέρι)

Καρύδια

Νερό

Εκτέλεση

Κόβεις τα φρούτα σε μικρά κομμάτια. Τα ρίχνεις στο μπλέντερ και προσθέτεις χυμό βύσσινο, κανέλα και καρύδια. Βάζεις μπρος το μπλέντερ και σε ένα λεπτό ο χυμός είναι έτοιμος! Αν είναι πολύ πηχτός προσθέτεις λίγο νερό και ανάβεις ξανά το μπλέντερ. Ιδανικός χυμός για να ξεκινήσεις με ζωηράδα την μέρα σου!