

# Vegan Χυμός Ενέργειας



Αυτή η συνταγή μας δεν θα χρειαστεί ούτε τηγάνια, ούτε κατσαρόλες, ούτε καν κουτάλες. Η διαδικασία είναι απλή και το όνομα αυτού είναι χυμός. Ο σημερινός χυμός μας θα έχει ως βάση του το μήλο το οποίο είναι γεμάτο από ευεργετικές ιδιότητες και θρεπτικά συστατικά. Πάμε να δούμε την συνταγή.

Super tip: Οι χυμοί με λαχανικά και φρούτα αν παρασκευάζονται σωστά είναι η καλύτερη πηγή βιταμινών και θρεπτικών συστατικών. Ωστόσο θέλει αρκετή προσοχή καθώς αν δεν παρασκευαστούν με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να φορτώσουν τον οργανισμό με θερμίδες λόγω υπερβολικής ζάχαρης και λιπαρών.

## **Υλικά:**

- 1 πράσινο μήλο
- 1 κόκκινο μήλο
- 2 κοτσάνια σέλερι
- 4-5 φύλλα σέλερι
- 5 καρότα
- 1 παντζάρι
- λίγο τζίντζερ
- 1 ώριμο αβοκάντο
- Λίγο αλάτι Ιμαλαίων [Saltic](#)

**Σημείωση:** Τα ροζ κουπάκια τα οποία περιέχονται οι χυμοί μας στην φωτογραφία είναι ποτήρια από [Αλάτι Ιμαλαίων Saltic](#). Βρείτε τα [εδώ](#)

### **Εκτέλεση:**

Υπάρχουν δύο τρόποι παρασκευής. Ο ένας είναι ο αποχυμωτής. Σε αυτή την περίπτωση βάζουμε όλα μας τα υλικά μέσα στον αποχυμωτή και παίρνουμε τον χυμό τους. Σε περίπτωση που έχει κομματάκια τον στραγγίζουμε. Αν δεν διαθέτουμε αποχυμωτή, βάζουμε όλα μας τα υλικά στο μπλέντερ. Εκεί χρειάζεται οπωσδήποτε στραγγισμα. Προσοχή στο καλό πλύσιμο φρούτων και λαχανικών.



### **Ο συγκεκριμένος χυμός:**

- Προλαμβάνει την εμφάνιση καρκινικών κυττάρων.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και την άμυνα του οργανισμού.
- Βελτιώνει την όραση.
- Ενισχύει τη λειτουργία του εντέρου.