



Apelsin-piggelin med morot och ginseng

Ingredienser 4 dl

1 st	apelsin
1 st	ingefära, färsk, liten bild
0,5 st	banan
1,5 dl	morotsjuice, färskpressad
1 msk	ginseng, den utan alkohol smakar frukt
4 st	isbitar
2 krm	kanel, eventuellt

Tillagning

Ginsengroten är välkänd som stärkande och uppiggande när man känner sig trött och hängig. Så det här är en perfekt start på dagen eller som mellanmål (undvik ginseng på kvällen då den kan ge sömnsvärigheter). Du kan också utesluta ginseng. Flytande ginseng finns att köpa i hälsokostbutiker. Ingefära är rik på kalcium, magnesium, fosfor och kalium, spårämnen som annars kan vara svåra att få i sig. Den sägs också vara bra för blodcirkulationen, matsmältningen och lindra menstruationssmärter. Man brukar säga att ingefäran är ett fulländat livsmedel. Dessutom förstärker den frukternas smak.

Skär bort skalet på apelsinen och skär den i mindre bitar. Skala och skiva ingefäran, börja med den mindre mängden. Mixa apelsin, ingefära, banan, morotsjuice och ginseng i en mixer. Häll upp juicen i glas, lägg i några isbitar och pudra eventuellt över lite kanel.