SUCCO ENERGY



Preparazione : 5 min - **Riposo :** - - **Cottura :** - - **Materiale :** Filtro setaccio o Extra Press

---

Ingredienti : 2 bicchieri

- 1 grossa fetta di cavolo bianco (300 g) - ½ ananas (400 g) - 15 foglie di menta - 1 cm di zenzero fresco

---

1. Sbucciare l'ananas, togliere il centro e tagliarlo a pezzi. Sbucciare lo zenzero, lavare il cavolo e le foglie di menta.

2. Passare tutti gli ingredienti con il Filtro setaccio oppure con l'Extra Press (per ottenere un succo più denso tipo smoothie) cominciando dalla menta, il cavolo, lo zenzero e per finire l'ananas.

Juice Expert 4 ■

Juice Expert 3 ■