

Φρέσκοι και υγιεινοί χυμοί για να φτιάξετε σπίτι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Δροσεροί, πλούσιοι σε βιταμίνες και εύκολοι. Αυτοί είναι οι πιο θρεπτικοί φυσικοί χυμοί φρούτων και λαχανικών που μπορείτε να φτιάξετε σπίτι.

Οι φρέσκοι φυσικοί χυμοί με βάση φρούτα και λαχανικά είναι αναμφίβολα η πιο θρεπτική και δροσερή καλοκαιρινή απόλαυση. Προσφέρουν τόνωση, μπόλικες βιταμίνες και μας προστατεύουν από πάσης φύσεως ιώσεις.

Με τη βοήθεια ενός μπλέντερ μπορούμε να τους φτιάξουμε ανά πάσα στιγμή,

εύκολα και γρήγορα στο σπίτι, έχοντας πρώτα προμηθευτεί τα απαραίτητα φρέσκα υλικά.

Δείτε παρακάτω τις προτάσεις μας και... απολαύστε ελεύθερα!

Χυμός με καρότο, αχλάδι και πορτοκάλι

Υλικά: 2 μεγάλα καρότα, 1 μήλο, 1 αχλάδι, 1 στυμμένο πορτοκάλι, ¼ φρέσκο ginger

Χυμός με φράουλες, mango και ροδάκινο

Υλικά: 1 φλιτζάνι φράουλες (φρέσκιες ή κατεψυγμένες), ½ mango, Χυμό ½ λεμονιού, 1 ροδάκινο, καθαρισμένο, 2 κουταλιές της σούπας φύτρο σιταριού

Χυμός... πράσινη δύναμη

Υλικά: 2 φλιτζάνια baby σπανάκι, 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανό, 1 αγγούρι, Χυμό ½ λεμονιού, 1 στυμμένο πορτοκάλι, 1 φλιτζάνι πράσινα σταφύλια

Τροπικός χυμός

1/4 φλιτζάνι φρέσκο ανανά, 1/2 πορτοκάλι, 1/2 μανταρίνι, 1 φέτα μήλο, 1/2 μπανάνα

Χυμός με σμέουρο και κεράσι

20 σμέουρα, 20 κεράσια, χωρίς το κουκούτσι, 2 φλιτζάνια νερό, χυμό από 1 λεμόνι

Χυμός με κολοκύθα, καρότο και μήλο

Υλικά: 2 φλιτζάνια κολοκύθα, κομμένη σε κύβους με τη φλούδα και τους σπόρους, 1 μέτριο καρότο, 1 μέτριο μήλο, ¼ ποτηριού χυμό μήλου (χωρίς προσθήκη ζάχαρης), κανέλα για τη γεύση, μοσχοκάρυδο για τη γεύση

Χυμός με πορτοκάλι και grapefruit

Υλικά: 1 πορτοκάλι, καθαρισμένο, ½ grapefruit, καθαρισμένο, 1 στυμμένο πορτοκάλι, χυμό από ½ lime

Πηγή: in2life.gr