

Ένας χυμός για το συνάχι!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Εσείς γλιτώσατε από τις εποχιακές ιώσεις; Αν ξυπνήσατε με λίγο βάρος στο κεφάλι και καταρροή, τότε φτιάξτε αυτό τον δροσιστικό χυμό. Γιατί 30 βαθμοί θερμοκρασία και ζεστά τσάγια δεν συνδυάζονται!

Χυμός με πορτοκάλι, καρώτο & κόλιανδρο

Τα φύλλα του κόλιανδρου είναι αυτά που κάνουν το γλυκό χυμό του πορτοκαλιού και του καρώτου να γαργαλά τον ουρανίσκο. Τα καρώτα έχουν την ιδιότητα να δρουν κατευναστικά στους βλεννογόνους και έχουν αποχρεμπτικές ιδιότητες. Το κόλιανδρο και το πορτοκάλι είναι πλούσια σε βιταμίνη Α και C και χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες στην περιοχή της Ανατολής για την καταπολέμηση της καταρροής.

Υλικά

125 ml χυμός καρώτου

125 ml χυμός πορτοκαλιού

4 κουτ. σούπας φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα

Κλωναράκια φρέσκου κόλιανδρου, για γαρνιτούρα

Εκτέλεση

Αναμίξτε τους χυμούς και τα φύλλα κόλιανδρου σε ένα μπλέντερ και αναδέψτε τα μέχρι ο κόλιανδρος να ανακατευτεί καλά με τους χυμούς. Σερβίρετε με πάγο σε ψηλό ποτήρι και γαρνίρετε με κλωναράκια κόλιανδρου.

Πηγή: blog.livinggreen.gr