



Παιδικά gingershots

Μερίδες: 10 σφηνάκια **Χρόνος προετοιμασίας:** 5 λεπτά

Φυλάσσουμε τα shots στο ψυγείο για 4-5 μέρες ή σε παγοθήκες στην κατάψυξη για 1 μήνα

Υλικά:

20 γρ. ginger

1 πράσινο μήλο, κομμένο στα 4, ξεσοριασμένο

60 γρ. σπανάκι

200 γρ. σταφύλια

1 κ.σ. μέλι

300 ml νερό

Εκτέλεση:

- 1) Πλένουμε πολύ καλά το ginger. Εναλλακτικά μπορούμε να το ξεφλουδίσουμε.
- 2) Σε μπλέντερ ρίχνουμε όλα τα υλικά και πολτοποιούμε πολύ καλά.
- 3) Σουρώνουμε και πιέζουμε καλά την πούλπα να βγάλει όλο το ζουμί.
Προαιρετικά ή αν μας έχει πέσει πούλπα στο μείγμα, ξανασουρώνουμε.
- 4) Ρίχνουμε σε ένα βάζο με καπάκι το μείγμα.
- 5) Καταναλώνουμε 1 σφηνάκι τη μέρα για 2 εβδομάδες.