

## Napój z arbuza, ogórka, marchewki i malin

### Składniki:

- 1 duża marchew
- 200g miększu z arbuza
- 1/2 ogórka
- 50g malin
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub słonecznikowego (neutralnego w smaku)
- woda

### Wykonanie:

Marchew obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach, przetóż do rondla, rozgotuj i wystudź. Ogórka obierz, wydrąż gniazda nasienne i pokrój na małe cząstki. Z arbuza usuń pestki. Ogórka, arbuza i marchew przetóż do blendera kielichowego.

Zacznij wszystko miksować, dolewając stopniowo wodę. Dodaj także wodę z gotowania marchewki. W międzyczasie dolej także cienkim strumieniem olej rzepakowy, aby dobrze połączył się z resztą składników.

Gdy konsystencja napoju jest odpowiednia, dodaj maliny i krótko zmiksuj, aby cząstki tego owocu były widoczne w koktajlu. Przelej napój do szklanek i serwuj w pokojowej temperaturze lub lekko schłodzony.