100 g marchwi (obranej)
200 g jabłka (bez gniazd nasiennych)
100 g banana (bez skórki)
200 g pomarańczy (bez skórki i pestek)
500-750 g wody niegazowanej

- marchew i banana pokroić na kawałki, jabłka na ćwiartki, pomarańcze podzielić na cząstki

- wszystkie składniki włożyć do naczynia miksującego i zmiksować - 1 min., obr. 10
- zmniejszyć obroty do 2, dolać wodę, wymieszać - kilka sekund, obr. 5