

Breakfast of Champions :)

Superslasni, supervitaminski, supercool napitak za ljepši i lakši dan: otvara vam oči, mazi vaš organizam i izmami osmijeh... Ne vjerujete?! Probajte! :)



Sastojci:

Za 2 osobe:

- cca 2,5 dl soka od suhих i svježih šljiva ili
- cca 2 dl svježe iscijeđenog narančinog soka (od 2 veće naranče) + 6-7 suhих šljiva
- 1,5 dl malina
- 1 dl crvenog ribizla
- 1 kruška (ovdje abata)
- žlica meda
- malo cimeta
- po želji malo negazirane mineralne vode ili zelenog čaja...

Priprema:

1.

Imate li sok od suhих i svježih šljiva (naći ćete ga na policama zdravom hranom), dodajte mu maline, ribizle te nasjeckanu (oguljenu i očišćenu) krušku. Zasladijte po želji, dodajte cimeta te sve dobro izmiksajte (u multipraktiku ili štapnim mikserom).

2.

Ako niste u mogućnosti nabaviti spomenuti sok, iscijedite dvije naranče. Nasjeckajte suhe šljive i namočite ih na nekoliko minuta u narančinom soku. Dobro izmiksajte. Zatim dodajte preostalo voće, med i cimet te sve opet dobro izmiksajte.

3.

U oba slučaja gustoću soka možete regulirati dodavanjem negazirane mineralne vode ili ohlađenog zelenog čaja.

Napomene: Sok od suhих i svježih šljiva (sa 100% udjelom voća) napravljen je od koncentriranih sokova suhих (60%) i svježih (40%) šljiva. U sezoni šljiva možemo nešto slično napraviti i sami, ali izvan sezone je super zamjena. Izvan sezone koristim zamrznute maline i ribizle (naravno, odmrznem ih prije upotrebe). Ova kombinacija voća (vrsta i omjera) zvuči kaotično, ali je super okusa. Sve mjere su odokativne i prilagodljive vašem ukusu. Sok zasladijte po želji s manje ili više meda (ili javorovog sirupa isl.), umjesto kruške naribajte jabuku (provjereno fino)... uglavnom, pustite mašti na volju i započnite dan pobjednički. :) Sjemenke malina i ribizla ovdje nam nimalo ne smetaju. Ako vam to predstavlja problem, procijedite sok prije konzumacije. :) Recept je napisan 15.03.2010.