

Spring is coming ?

Ne znam za vas, ali ja sam prototip žrtve proljetnog umora: zimske namirnice su mi početkom ožujka opako dosadile, sezona proljetnog povrća i voća još je daleko, a i alergije su počele. Posljedično, svijet oko mene blago mi ide na živce (bez sumnje i ja njemu ?). Zato je pravo vrijeme za ovakve vitaminske bombe koje dižu i radni i životni moral - ovo je savršen sok za oproštaj od zime!

?



Sastojci:

- 1 manja banana
- 1 deblji kolot ananasa (ili 2 tanja)
- 1 naranča
- 1 limun
- 1 crveni grejp
- 2 žličice meda
- komadić đumbira
- malo cimeta

Priprema:

1. Iscijedite sok naranče, limuna i grejpa; ja u ovaj sok dodam i pulpu koja ostane na cjedilu. Ananas ogulite i izdubite mu sredinu pa dobiveni kolot narežite. Bananu ogulite i narežite na ploške, a komad đumbira (ovdje 1-2 cm) ogulite i naribajte.
2. Dodajte med, cimet i (po želji) malo vode; ja sam stavila cca 1/2 dl. Umjesto vode možete upotrijebiti i prohladen zeleni čaj.
3. Sve dobro izmiksajte u blenderu (ili štapnim mikserom) i poslužite odmah.

Napomene: Ako ne volite grejp, zamijenite ga narančom; nama je super pasao u ovoj kombinaciji. Recept je napisan 10.03.2015.