

Gusti ljetni sok

Breskva + cikla + mrkva + jabuka = sretna ljetna 'zdravo & fino' kombinacija. ?

Sastojci:

- 2 breskve
- 2 manje mlade cikle
- 1 veća ili 2 manje mrkve
- 1 jabuka
- 1 limun
- 1 komadić đumbira
- 1-2 žličice meda (ili sladilo po želji)
- 2-2,5 dl vode ili zelenog čaja

Priprema:

1.
Iscijedite limunov sok; ja dodam i pulpu koja ostane na cjedilu. Ogulite cikle i mrkve pa ih narežite na listiće ili naribajte. Breskvama i jabuci uklonite sjemenke i narežite ih (ako želite, možete ih oguliti; ja nisam). Komad đumbira (ovdje cca 2 cm) ogulite i naribajte.
2.
Dodajte med i vodu. Umjesto vode možete upotrijebiti prohlađen zeleni čaj. Sve dobro izmiksajte u blenderu i poslužite odmah.

Napomene: Vrstu i količinu sladila prilagodite svom ukusu - ja sam stavila žličicu meda, ali mi ne volimo jako slatke napitke. Sok je prilično zasitan i iz navedene količine pripremam ga za glavni međuobrok za dvije osobe. Ako vam je sok pregust, dodajte više vode/čaja. ;) Recept je napisan 07.07.2016.