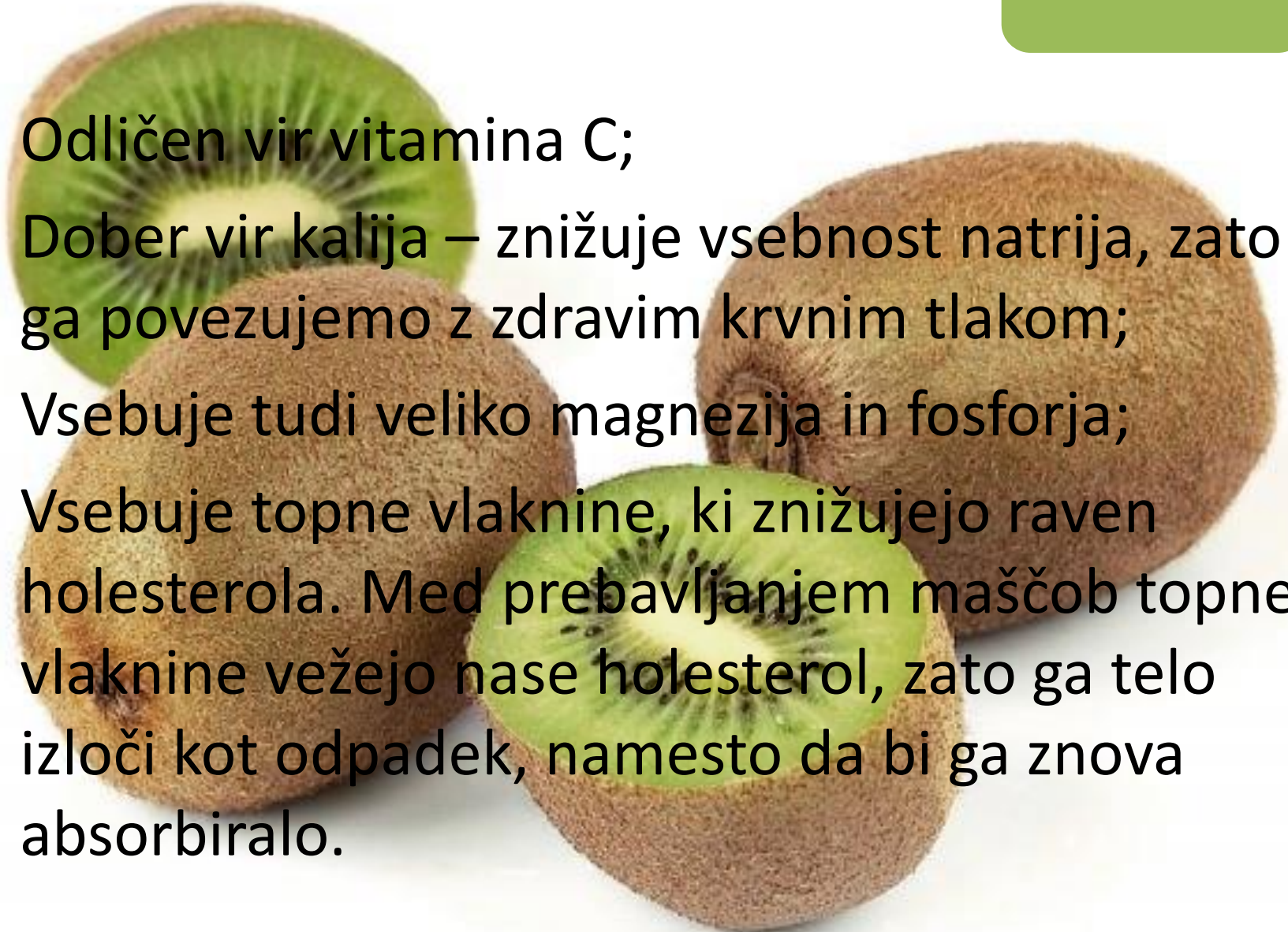


KIVI

- Odličen vir vitamina C;
- Dober vir kalija – znižuje vsebnost natrija, zato ga povezujemo z zdravim krvnim tlakom;
- Vsebuje tudi veliko magnezija in fosforja;
- Vsebuje topne vlaknine, ki znižujejo raven holesterola. Med prebavljanjem maščob topne vlaknine vežejo nase holesterol, zato ga telo izloči kot odpadek, namesto da bi ga znova absorbiralo.



KIVIJEV NAPITEK



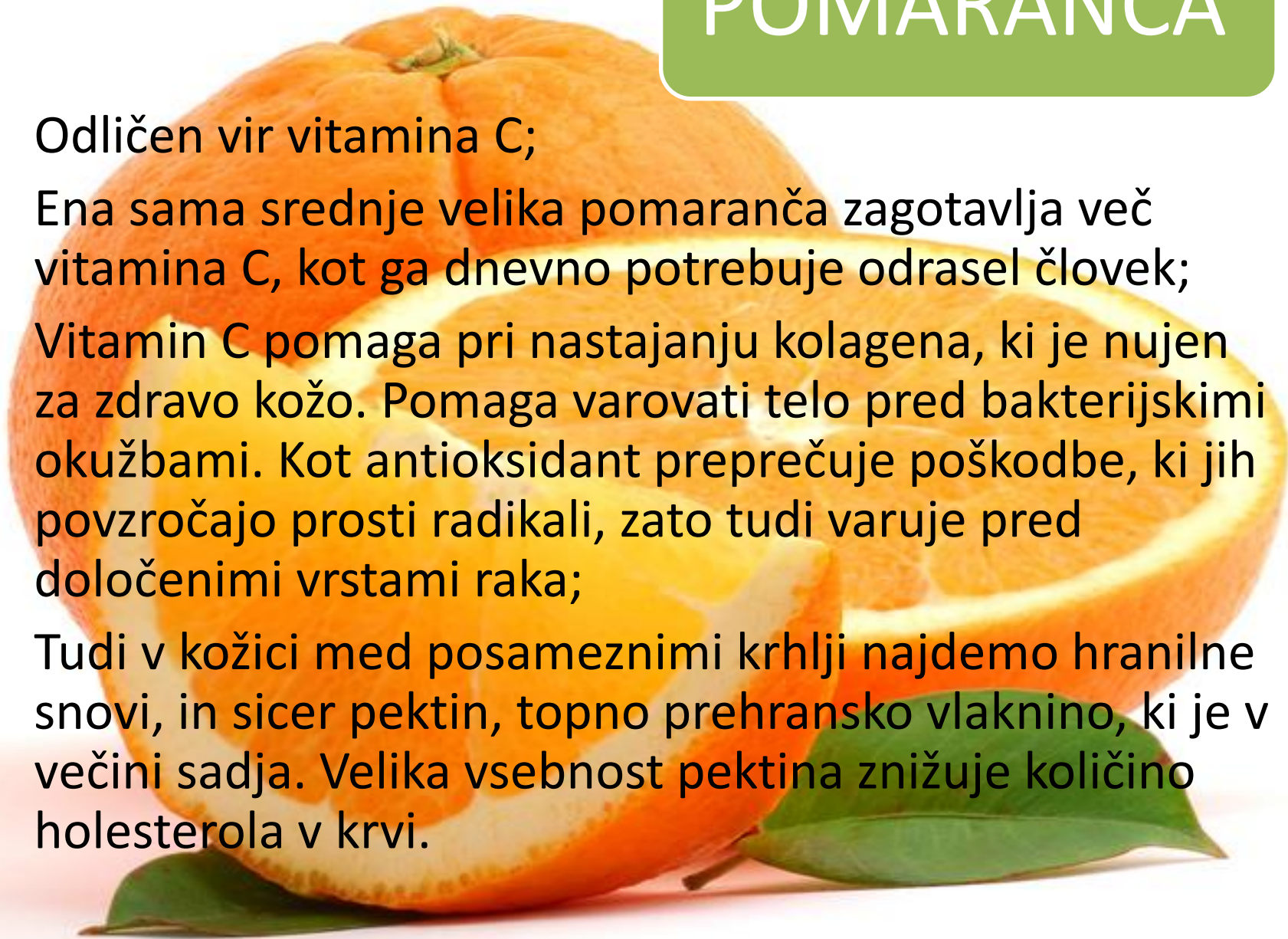
Sestavine za 4 osebe:

- 700 g kivija
- 2 dl mleka
- 1 pest ledenih kock

Kivi olupimo in narežemo na drobne koščke, ki jih skupaj z mlekom stresemo v električni mešalnik in zmeljemo v gost pire. Pripravljen napitek nalijemo v kozarce, dodamo nekaj ledenih kock in postrežemo. Kozarec lahko po želji okrasimo z rezino kivija.

POMARANČA

- Odličen vir vitamina C;
- Ena sama srednje velika pomaranča zagotavlja več vitamina C, kot ga dnevno potrebuje odrasel človek;
- Vitamin C pomaga pri nastajanju kolagena, ki je nujen za zdravo kožo. Pomaga varovati telo pred bakterijskimi okužbami. Kot antioksidant preprečuje poškodbe, ki jih povzročajo prosti radikali, zato tudi varuje pred določenimi vrstami raka;
- Tudi v kožici med posameznimi krhlji najdemo hranilne snovi, in sicer pektin, topno prehransko vlaknino, ki je v večini sadja. Velika vsebnost pektina znižuje količino holesterola v krvi.



PALAČINKE S POMARANČO

Sestavine za 8 oseb:

Krema:

- 1 skodelica maskarponeja
- 2 (bio) pomaranči
- 1 pest listov mete
- 6 žlic čokoladnega preliva
- 1 žlica olja

Testo:

- 2 jajci
- 350 ml toplega mleka
- 220 g moke
- 1 žlica olja
- 1 dl mineralne vode
- 1 žlička sladkorja
- 1 ščepec soli



Iz sestavin pripravimo maso za palačinke.

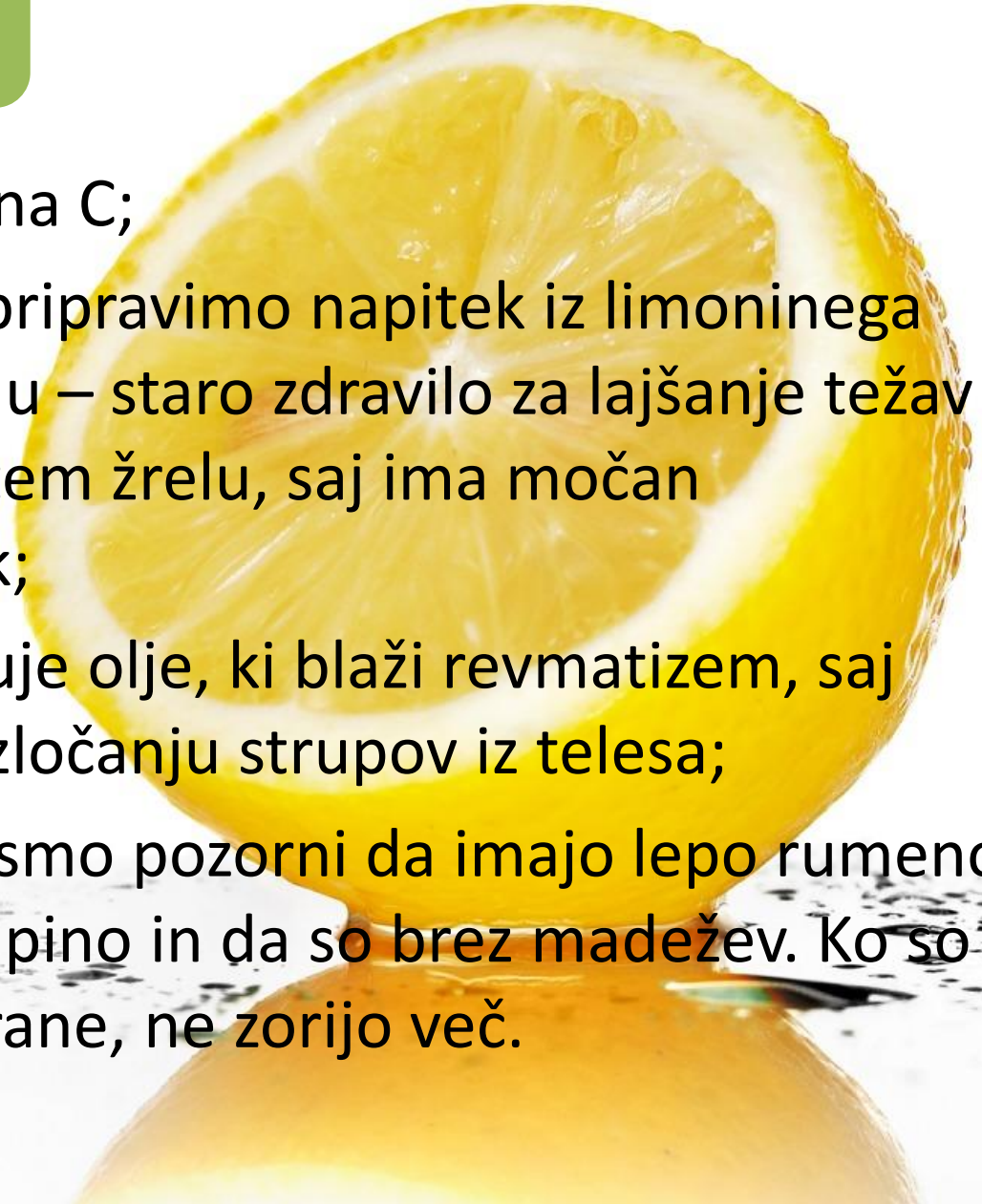
Spečemo palačinke.

Maskarpone stresemo v skledo. Pomarančo dobro operemo, osušimo s papirnato brisačo in naribamo za eno žličko lupinice. Pomarančo prerežemo na pol in ožamemo sok. Lupinico in dve žlici soka dodamo v skledo z maskarponejem. Premešamo. Metine listke na drobno nasekljamo in vmešamo v zmes, ki jo namažemo po palačinkah, nato pa jih zvijemo.

Pomarančo operemo, obrišemo in razrežemo na rezine. Po dve palačinki položimo na krožnik, ju enakomerno polijemo s čokoladnim prelivom in okrasimo z rezinami pomaranče. Za dekoracijo lahko uporabimo tudi metine listke.

LIMONA

- Odličen vir vitamina C;
- Koristno je, da si pripravimo napitek iz limoninega soka in žličke medu – staro zdravilo za lajšanje težav pri prehladu, vnetem žrelu, saj ima močan protivnetni učinek;
- Limonin sok vsebuje olje, ki blaži revmatizem, saj spodbuja jetra k izločanju strupov iz telesa;
- Pri nakupu limon smo pozorni da imajo lepo rumeno barvo, bleščečo lupino in da so brez madežev. Ko so limone enkrat obrane, ne zorijo več.



VROČA LIMONADA

Na kuhalnik pristavimo kozico z vodo in počakamo, da zavre. Limone operemo in jih zložimo v veliko skledo. Zalijemo jih z vročo vodo in pustimo, da se namakajo 10 minut. Po 10 minutah jih vzamemo iz vode in povaljamo po pultu. Tako se meso sadeža loči od lupine in bomo sok lažje iztisnili iz sadeža. Limone prerežemo in iz polovic iztisnemo sok.

V veliki kozici zmešamo sladkor in 1,25 l vode. Kozico pristavimo na kuhalnik in segrevamo na srednji temperaturi, dokler se sladkor povsem ne stopi. Občasno premešamo. Dodamo limonin sok in lupine ter dobro premešamo.

Tik preden limonada zavre, jo odstavimo. Limonado precedimo in natočimo v skodelice ali kozarce iz stekla, ki je odporen na visoke temperature. Še vročo limonado postrežemo.

Sestavine za 4 osebe:

8 limon

120 g sladkorja

voda



ANANAS

- Zadovoljiv vir vitamina C;
- Obstajajo dokazi, da razkraja krvne strdke;
- Grgranje ananasovega soka je tradicionalno zdravilo za vneto grlo, velja pa tudi da uživanje ananasa lajša težave kot so katar, artritis, bronhitis in slaba prebava.

Ananas v nasprotju z drugimi sadeži ne zori več, ko ga odtrgajo. Zato izberimo sadež z zdravimi, zelenimi, koničastimi listi, ki je težak za svojo velikost in ima razmeroma močan sladek vonj.

RIŽEV NARASTEK Z ANANASOM

Sestavine:

3 dl mleka
150 g riža
1 sveži ananas
5 rumenjakov
80 g sladkorja
1 vanilijev sladkor
2,5 dl sladke smetane
3 beljaki

Pristavimo mleko, dodamo riž in ga na šibkem ognju kuhamo dokler se ne zmehča in posrka mleko. Pustimo, da se ohladi.

Ananas olupimo in ga narežemo. Stržen, ki je na sredini, vržemo proč.

Rumenjake penasto zmešamo s sladkorjem, dodamo vanilijev sladkor in sladko smetano.

Rumenjakovo zmes primešamo k ohlajenemu rižu.

Iz beljakov stepemo sneg in ga na rahlo primešamo riževi zmesi.

Ananas primešamo rižu.

Riževo zmes damo v dobro pomaščen pekač.

Rižev narastek pečemo v ogreti pečici pri 180 stopinjah 45 minut.

