

Przepisy pochodzą z rawfoods

Tłumaczyła: AGATA ZDRODOWSKA- ZDROZDOWSKA

Winogronowo-selerowy ochładzacz

1 kiść winogron

2 łodygi selera

Instrukcje:

Wycisnąć sok w sokowirówce, jeśli to pożądane udekorować

listkami świeżej mięty.

Lecznicza łagodność

Ten napój jest doskonały dla każdego, szczególnie dla osób z

chorobą wrzodową. Napój ma właściwości ochraniające i leczące

wyściółkę żołądka.

1 ładne zdrowe kiwi, obrane

ćwierć melona kantalupa, ze skórką

1 dojrzały banan

Zmiksować owoc kiwi i melon.

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

Włożyć banan i wlać sok do blendera lub robota kuchennego i

miksować aż będzie gładki.

Wlać do wysokiej szklanki, pić natychmiast i rozkoszować się smakiem!

Mleko migdałowe

1 część migdałów

4 części wody, zmiksować razem

By uaktywnić migdały, namocz je na noc, wylej wodę i postępuj jw.

Dla pysznej gładkości dodaj: zamrożone owoce i czysty syrop klonowy.

Małpi koktajl

Ten przepis jest pomocny w leczeniu niestrawności.

pomarańcza, obrana (pozostawić białe części wewnętrzne)

obrana papaja

1 banan

spiralka z pomarańczy do przybrania

Wycisnąć sok z pomarańczy z papają.

Włożyć banan i wlać sok do blendera lub robota kuchennego i

miksować aż do gładkości.

Przybrać spiralą z pomarańczy. Wlać do wysokiej szklanki i

skosztuj!

Napój jabłkowy

pół obranej pomarańczy, zostawić biały rdzeń ze środka

2 zielone jabłka, wyciśnięte

1 łyżka stołowa drożdży piwnych

plasterki pomarańczy do przybrania

Wycisnąć sok z pomarańczy i jabłek. Włożyć banan, wlać sok i

drożdże do robota kuchennego i miksować do uzyskania gładkości.

Przybrać plasterkami pomarańczy.

Ogrodowy tonik Popeye'a

Popey to bohater kreskówki, znany z uwielbienia dla szpinaku.

(tłum.)

Jaki był sposób Olive okazania swojej miłości Popeye'owi, jeśli

nie ten leczniczy napój?

Garść szpinaku

3 łodygi selera

2 łodygi asparagusa

1 duży pomidor

1 pomidorek wiśniowy do dekoracji

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

Szpinak i seler wycisnąć w sokowirówce.

Asparagus wycisnąć razem z pomidorem.

Zmieszać soki w wysokiej szklance i udekorować pomidorkiem.

Ośmiowarzywny pogromca stresu

1 liść kapusty włoskiej

1 liść kapusty ogrodowej

mała garść pietruszki

1 łodyga selera

1 marchewka bez zieleniny

pół czerwonej papryki

1 pomidor

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

1 kwiat brokułów

Łodyga selera do przybrania

Wycisnąć sok z liści i pietruszki, potem z selera i marchwi.

Dodać czerwoną paprykę, pomidor i brokuł. Przybrać łodygą selera.

Turbo doładowanie

1 cierpkie jabłko z upraw organicznych, poćwiartowane i posiekane

3-5 oskrobanych, nieobranych marchewek, rozdrobnionych

2 czyste łodygi organicznej kapusty włoskiej, bez głąbów

Soki wycisnąć zgodnie z instrukcją pracy twojej sokowirówki.

Pić sok natychmiast. To prawda, to kolor twojego trawnika, ale

przyjemnie smakuje, naładowuje odżywczymi substancjami i

gromadzi siłę.

Marchwiowy rumieniec

4 marchewki

burak z zielenią

5-6 liści rzymskiej kapusty lub innej (sałaty)

3-4 liście szpinaku

Oskrobać organiczne marchewki lub obrać (jeśli nie są z upraw

organicznych). Umyć i pokroić w cienkie kawałki burak, umyć i

osuszyć kapustę i liście szpinaku. Wycisnąć sok z połowy porcji

marchwi, buraka, potem możesz użyć pozostałej marchwi do

przepychania kapusty(sałaty) i szpinaku przez sokowirówkę.

Roziskrzona pamięć

Ten napój jest zaskakująco smaczny, ma lekko orzechowy smak,

ma doskonały wpływ na pamięć. Jest szczególnie zasobny w cholinę,

jedną z witamin a grupy B, która podwyższa acetylocholinę,

substancję, która jest przewodnikiem impulsów w mózgu.

4-5 średnich marchewek

3 łodygi selera, jeśli chcesz pozostaw liście

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

ćwierć główki małej kapusty, pokrojonej na kawałki, z jakimi

poradzi sobie twoja sokowirówka

ćwierć cytryny(obierz, jeśli nie jest organiczna), dowolnie

Odciąć zielone końcówki marchwi i dobrze oskrobać marchewki

(nie trzeba ich obierać)

Umyć seler i kapustę

Wycisnąć marchewki, seler i kapustę, dodać sok z cytryny, jeśli

to pożądane.

Wymieszać soki, wlać do szklanki i podawać schłodzone lub w

temperaturze pokojowej.

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

Czas przygotowania: 5 minut

Wydajność:

ok. 1 szklanki

Wartość odżywcza:

kalorie: 219

białko: 9 gram

węglowodany: 50 gram

tłuszcz: 1.3 gram

sód: 269 mg

cholesterol: 0

% kalorii w tłuszczu: 5

Rejuvelac

z INSTYTUTU KUCHNI Anny Wigmore

2 filiżanki delikatnych ziaren pszenicy

Namoczyć pszenicę w oczyszczonej wodzie na 8 godzin lub na noc

Osączyć, opłukać, potem pozostawić do skielkowania na 2 dni,

bez opłukiwania.

Kiedy pokażą się białe kielki, dodać 6 filiżanek oczyszczonej

wody, przykryć słoik gazą, odstawić w ciepłe miejsce, gdzie

temperatura jest w okolicach 70 st. na 2 dni.

Potem odcedzić, pić lub użyć w przepisach.

Pozostałe ziarna mogą być użyte jeszcze raz, z 4 filiżankami

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

oczyszczonej wody, moczyć 1 dzień. Potem ziarna mogą być skompostowane lub rzucone ptakom.

Sprzeciw:nie pić wody po namoczonych kiełkach,ziarna muszą

//

wykiełkować.

20 prostych przepisów na soki

sok marchwiowo-jabłkowy

6 marchwi

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

2 jabłka

pobudzenie wątroby

2-3 marchewki

burak

specjał ananasowy

ananas(obrany ze skóry)

odrzucić czub ananasa

pomarańczowy lub gejpłutowy

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

3 obrane pomarańcze

lub 1 obrany grejfruit

wieczorny regulator

2 jabłka

1 gruszka

na trawienie

garść szpinaku

6 marchewek

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

wakacyjny koktajl

2 jabłka

1 duża kiść winogron

1 plasterek cytryny ze skórą

na oczyszczenie ciała

4 marchewki

ogórek

1 burak

na odmłodzenie

garść pietruszki

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

3 marchewki

2 łodygi selera

2 ząbki czosnku

sok z melona kantalupa

pokroić w paski melon i wycisnąć

(uprzednio obrać ze skóry)

Waldorf

1 łodyga selera

2 jabłka

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

koktajl wschód słońca

2 jabłka

4-6 truskawek

koktajl energetyczny

garść pietruszki

6 marchewek

sok arbuzowy

obrany arbuz pokroić z paski i

wycisnąć w sokowirówce

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

potasowy bulion

1 garść szpinaku

1 garść pietruszki

2 łodygi selera

4-6 marchewek

sok AAA

6 marchewek

1 jabłko

2 łodygi selera

garść trawy pszenicy

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

garść pietruszki

burak

koktajl pasja

4 truskawki

1 duży dojrzały ananas

1 kiść czarnych winogron

tonik poranny

1 jabłko

1 obrany grejpfrut

koktajl na trawienie

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

cytryna ze skórką

obrany grejpfrut

2 pomarańcze

specjał alkaliczny

główka kapusty (czerwonej lub zielonej)

3 łodygi selera

Energetyzująca łagodność

pół filiżanki filtrowanej wody

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

ćwierć ananasa, obranego i pociętego w kawałki

10 truskawek

1 mango, obrane i pokrojone

1 banan

3 kostki lodu

Przerobić w blenderze do konsystencji kremu.

Mieszany mocny sok marchwiowy

To dobry napój na poranek, najlepiej pić go od razu po zrobieniu.

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

Jeśli to możliwe, najlepiej jest użyć warzyw z upraw organicznych.

1 burak z zielenią

łodyga selera

duża garść szpinaku

duża garść pietruszki

1 zielona papryka(lub jakakolwiek papryka organiczna)

1-3 ząbki czosnku(do smaku, jeśli lubisz)

1 plasterek imbiru

potrzebna marchew do zrobienia ok. 1 litra soku

zwykle używa się 2.5 kg marchwi

Sok o wschodzie słońca

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

Wycisnąć razem:

4 jabłka słodkiej odmiany, soczyste

ok. 5 cm świeżego imbiru, obranego ze skórki

1 obrana cytryna

120 ml wody do rozcieńczenia

Marzenie

Wycisnąć razem:

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

2 nektarynki lub brzoskwinie

pół melona kantalupa

2 jabłka

ok. 2.5 cm kłącza imbiru

2 łyżki stołowe zmielonych nasion Inu

dodać ok. 250 gr kostek lodu i zmiksować

Sok imbirowo-winogronowy

Wycisnąć razem:

2 filiżanki czerwonych winogron

ok. 5 cm obranego świeżego imbiru

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

1 obrana cytryna

120 ml wody do rozcieńczenia

Sok na lunch

4 marchewki

2 ogórki

2 łodygi selera

1 burak

dla osłodzenia soku: 2-4 pomarańcze, obrane ze skórki lub...

dla smaku ostrzejszego: cebule, bazylia, imbir lub czosnek

Pogromca Toksyn Vinay'a

składniki:

3 małe jabłka(dowolnej odmiany)

3 małe marchewki

pół cytryny

2 czubate łyżeczki proteiny sojowej w proszku

2 łyżeczki chlorofilu w płynie

zrobić sok z jabłek i marchwi

dodać sok z cytryny(ręcznie wyciskany)

wlać składniki do shakera i energicznie mieszać przez 30 sekund

cieszyć smak tym pysznym, kremowym pogromcą toksyn (nazywanym tak z powodu jego zielonej barwy)

Migdałowa moc

garść namoczonych migdałów

jeden mrożony banan

oczyszczona woda

2 łyżki stołowe oleju lnianego

Napój ten został ulepszony przez dodanie oleju lnianego, który

zawiera kwasy tłuszczowe Omega 3. Jest doskonały na rozpoczęcie

dnia.

Łagodny napój z owocu durian

czasami, choć rzadko, owoc można znaleźć w supermarkecie wśród

innych egzotycznych owoców...

1 kawałek mango

1 kawałek banana

ćwierć lub pół kawałka durianu

wanilia do smaku

cytryna do smaku

Durian jest soczysty, ma bogaty orzechowy smak i aromat.

Sok pomarańczowo-malinowy

Wycisnąć sok z 2 słodkich pomarańczy

ok. 280 gr mrożonego mango

ok. 90 gr lub więcej mrożonych malin

1 młody kokos-mleczko i miąższ

1 strąk wanilii

łyżeczka proszku bakterii jelitowych

Połączyć składniki w robocie kuchennym.

Wybuch radości

Wycisnąć w sokowirówce:

3 lub 4 marchewki

1 cierpkie jabłko

2 łodygi selera

3 lub 4 liście kapusty, dobrze jeśli będzie czerwona

pół cm imbiru

kawałek bulwy fenkuła(kopru włoskiego)

Odmładzacz

1 duże jabłko

pół ogórka

2 łodygi selera

pół fenkułu

garść szpinaku

garść pietruszki

sok z połowy grejpfruta (niekoniecznie)

Sok doskonały na oczyszczenia ociężałej głowy i oczyszczenie

umysłowych pajęczyn!

Sok marchwiowo-truskawkowy

//

4-6 marchewek

6 truskawek

Owoce umyć, odrzucić zielone części. Wycisnąć sok.

Łagodna miętowa świeżość

To słodki i pyszny sok. Mięta i bazylia dodają miłego posmaku.

2 średnie banany

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

1 średni ogórek

2 łyżeczki bazylii świeżej

1 łyżeczka świeżej mięty

2 małe brzoskwinie lub 1 jabłko

Włożyć składniki do robota kuchennego i stworzyć kremową i

przepyszną gładkość.

Sok al'a piwo imbirowe

Dobry na przebudzenie.

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

dużo selera (w większości bulwy o średniej wielkości)

kawałek imbiru wielkości połowy kciuka

jeden malutki czerwony buraczek

zieleniny z 2 buraków

dwa długie cienkie liście kapusty

średnia czerwona gruszka

Ten napój jest delikatny i smakuje niemal jak piwo imbirowe!

Napój imbirowo-melonowy

To proste. Obierz melon kantalupa i usuń pestki.

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

Pokrój go w małe kawałki, odkrój mały kawałek świeżego imbiru

ok. 1 na 1 cm, połącz składniki w robocie kuchennym do płynności.

Piwo wegetariańskie

migdały

daktyle

gałka muszkatołowa

woda

Zmiksować w proporcjach jakie lubisz.

Od tłumacza: nie przesadź z ilością gałki muszkatołowej! W dużych

ilościach jest zabójcza. Szczypta na 1 porcję napoju w zupełności

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

wystarczy.

Manhattański specjał

4 łodygi selera

1 średni burak

5 cm kłącza imbiru

1 czerwone jabłko

6 marchewek

Wydzie z tego jakieś 450ml wspaniałego napoju, który uzupełnia 90%

witamin.

Truskawkowa gładkość

30-60 truskawek

9-13 średnich lub dużych bananów

7-8 filiżanek świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy

1 filiżanka mączki z siemienia lnianego

Miksować w blenderze do uzyskania kremowej konsystencji. Mniam!

Złota gładkość

2 owoce kiwi

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

1 banan

pół filiżanki soku pomarańczowego

pół filiżanki mrożonego mango (lub innego, rozdrobnionego

mrożonego owocu)

Kiwi obrać, pokroić w plasterki i zrobić z niego sok. Dodać banan,

sok pomarańczowy i mrożony owoc. Miksować do uzyskania

gładkiej konsystencji.

Podawać z kostkami lodu w wysokich szklankach.

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

Wydajność: 2 porcje.

Lemoniada marchwiowa

4-5 średnich marchewek

pół średniej cytryny

1 winne jabłko

mały kawałek czerwonej kapusty

kawałek imbiru

Wszystko przepuścić przez sokowirówkę. Pyszny sok bez zalania

słodkością i cóż za piękny kolor!Wydajność: jedna duża lub dwie

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

małe porcje.

Shake karobowy

Od tłumacza: karob(carob) to mączka z chlebka świętojańskiego,

substytut czekolady i kakao, używany nie tylko do deserów wegetariańskich. Do kupienia w sklepie ze zdrową żywnością.

Zmieszać w blenderze:

filtrowana woda

do 0,5 filiżanki orzechów jakiegokolwiek rodzaju

3 kopiaste łyżki stołowe proszku karobowego (najlepiej surowego,

organicznego)

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

4-5 bananów, mrożonych (pokroić w kawałki lub koskę i dodać

dla gęstości)

wanilia do smaku

miód do smaku

Kokosowo-bananowa gładkość

Potrzebujesz:

2 duże lub 3 małe banany(nie tylko żółte, dobre są te dojrzałe,

z plamkami)

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

1 młody zielony orzech kokosowy

blender i szklanka

Jak to zrobić:

rozbij orzech kokosowy metodą najlepszą dla siebie

wlej płyn do blendera

dodaj banany

zrób z tego płyn

rozkoszuj się!

Mleczko z pszenicy

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

Skiełkuj delikatną białą pszenicę.

Zmiksuj a wodą na płyn.

Odcedź płyn i wyrzuć pulpę.

Ponownie zmiksuj płyn z bananami i miodem.

Podawaj.

Koktajl "szlamowy"

1 filiżanka migdałów (namoczonych na noc)

3 małe banany albo 2 duże

8 daktyli bez pestek

3 filiżanki oczyszczonej wody

Włożyć składniki do blendera i miksować na najwyższych obrotach

przez 20 sekund. To najlepszy surowy koktajl ? mleczny ?! Bomba!

Słoneczny koktajl z mango, winogron i kapusty

Napój ten oczyszcza przewód pokarmowy, poza tym jest smaczny,

orzechowy i ma działanie alkalizujące.

Wycisnąć świeżą organiczną kapustę zieloną i/lub/ czerwoną.

Wycisnąć winogrona czerwone. Po zmieszaniu otrzymasz piękny,

różowy napój. Kapusta dostarcza orzechowego, lekko gorzkiego

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

smaku, zaś winogrona podnoszą słodycz napoju.

Zmiksować (nie wyciskać w sokowirówce) mango i dodać je

mikstury. Efekt przypomina nieco masło orzechowe, jest kremowe,

dostarcza niezbędnych elektrolitów.

Kusiciel

Naturalny środek odmładzający! Używaj tu blendera, nie sokowirówki.

W ten sposób zatrzymasz wszystkie dobra natury w komplecie.

Ten łatwy i szybki w przyrządzeniu sok oczyszcza wątrobę, wypłukuje

toksyny, odmładza! Włożyć wszystkie składniki do blendera i

rozdrabniać na płyn na najwyższych obrotach przez 3 minuty.

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

1 średni surowy burak

kilka gałązek świeżej pietruszki

jedno małe lub średnie jabłko

kilka pędów trawki pszenicy(niekoniecznie)

2 łyżeczki surowego miodu(niekoniecznie)

lód lub woda w ilości zależnej od pożądanej konsystencji

Jest bardzo smaczny i zdrowy dla całego ciała i umysłu.

Rada: UNIKAJ produktów alkoholowych, pozostań zdrowy!

Bardzo smaczny napój z kiwi

3 owoce kiwi

4 nektarynki

2 marchewki

2 banany

Wycisnąć kiwi, nektarynki i marchewki. Otrzymasz spore naczynie

gęstego soku o pomarańczowej barwie. Teraz, w blenderze dodaj

2 banany do tej mikstury. Otrzymasz w ten sposób ok. 720 ml

gładkiego napoju.

Surowy koktajl czekoladowy o wysokiej zawartości wapnia

Wyśmienity napój na doładowanie energii o każdej porze dnia.

Zmiksować składniki w blenderze aż do uzyskania gładkiej masy:

2 banany

1 filiżanka namoczonych, skielkowanych, brązowych nasion sezamu

2 filiżanki wody

2 łyżki stołowe karobu

kropla ekstraktu migdałowego

Waniliowo-kokosowy krem

To jeden z najłatwiejszych i najsmaczniejszych przepisów!

2 młode kokosy

1 strąk wanilii (tylko nie ekstrakt waniliowy!)

Otworzyć kokosy, wylać płyn do blendera. Wybrać biały miąższ

z wnętrza kokosa i też włożyć do blendera.

Dodać wanilię, zmiksować wszystko na płyn.

Piwo imbirowe

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

świeży imbir

6 dużych jabłek zielonych

gazowana woda mineralna lub woda oczyszczona

Wycisnąć sok z jabłek i imbiru

dopełnić do objętości 2 litrów wodą mineralną lub oczyszczoną.

Gazowana woda mineralna daje efekt buzującego piwa.

Mleko bananowo-migdałowe

ok. 450 gr niesolonych migdałów namoczyć na 8-12 godzin i

przeplukać.

6 bananów, dojrzałych i plamistych(wtedy są bardziej kremowe,

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

słodsze i łatwiejsze do strawienia). Będzie to też ważne dla uzyskania

smaku i struktury lodów.

Banany obrać ze skórki i w plastikowym pudełku zamrozić na 1 dzień.

mleczko migdałowe

Włożyć migdały do blendera, dodać dwa razy tyle oczyszczonej wody,

miksować kilka minut. Przecedzić płyn przez sito lub naciągniętą

gazę lub płótno. Dodać smak waniliowy i migdałowy (lub użyć

laski wanilii). Inna opcja to kardamon lub gałka muszkatołowa.

banany

Soki i drinki

Wpisał surawka

poniedziałek, 19 grudnia 2011 09:31 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 13:59

Banany wyjąć z zamrażarki na kilka minut przed włożeniem do blendera. Pokroić je na odcinki dł. ok. 2.5 cm, o ile nie zrobione to

było wcześniej.

Wlać mleczko migdałowe do blendera, dodawać mrożone banany

stopniowo. Np. szklanekę mleczka miksować z 3-4 bananami aż do

uzyskania gęstej, kremowej konsystencji. Można dodać gałkę

muszkatołową lub dojrzały melon i też zmiksować.

//