

Zimska vitaminska bomba



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **10** min

Sastojci

Potrebno je:

- 1 jabuka
- 1 mandarina
- 1 banana
- 1 pomorandža
- 1 kivi
- 1/2 nara
- 1 limun
- 1 kašik meda
- 1 l vode

Priprema

Pripremiti voće. Oprati ga dobro.

Oljuštiti mandarinu, pomorandžu, bananu, kivi, jabuku i pola nara. Iseci voće.

Staviti sve u blender i naliti vodom. Dodati med i limun. Kratko izmiksati.

Vaš carobni zimski napitak je gotov!

Savet

Ovaj sok-kaša je puna vitamina c i podii e Vaš imunitet u ovim hladnim zimskim danima. Ja ponekad zaobiem med i limun, tako da oni koji vole skroz prirodni ukus ne moraju ništa dodavati. A ako želite vašoj deci napraviti zdravu užinu, samo umesto vode sipajte mleko i dodajte malo plazme. Vaša deca e uživati, a Vi ete biti sretni, jer ete im ponuditi zdrav meuobrok.