

# 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 kašikameda**
- **1** lvode

## Priprema

Pripremiti voce. Oprati ga dobro.

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

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 sreni, jer ete im ponuditi zdrav meuobrok.