



KRUŠKASTO-NARANČASTO- -ĐUMBIRASTI NAPITAK

* SMOOTHIEJI SU NAPITCI ZA SVA GODIŠNJA DOBA, VAŽNO JE SAMO DA IH PRAVITE OD SEZONSKOG VOĆA I POVRĆA. U OVOME JESENSKOM NAPITKU NAŠLA SE KRUŠKA, KOJA NAJBOLJE USPIJEVA U UNUTRAŠNOSTI HRVATSKE, NARANČA S JUGA DALMACIJE I VIŠE OD 3000 GODINA STAR ĐUMBIR IZ AZIJE I AFRIKE. OVAJ SLATKASTO-KISELKASTO-LJUTKASTI NAPITAK SAVRŠENO ŠTITI OD PREHLADA I GRIJE ORGANIZAM.

 2 (za 2 čaše) |  15 minuta

SASTOJCI

- 2 srednje naranče, oguljene i natrgane na komadiće
- 1 srednja kruška / jabuka, oguljena i narezana na kriške
- 1 komad korijena đumbira, dužine i širine 1 cm, narezan na tanje ploške, prema želji
- 1 žlica meda / agavina sirupa, prema želji
- ½ čajne žličice praha kurkume

Voće očistite i ogulite, narežite na manje komade, stavite u blender, dodajte korijen đumbira, med ili agavin sirup i prah kurkume, prema želji. Sve dobro smiksajte. Poslužite s komadićima naranče.



ĐUMBIR je ljekovit i zdrav začim ljutkastog okusa popularan diljem svijeta. Potiče probavu i cirkulaciju, smanjuje mučninu, grije organizam te se stavlja u brojna jela.

KURKUMA je također ljekovit začim žute boje iz iste porodice kao i đumbir. Jača i njeguje organizam, čisti jetra i krv, smanjuje upale, kožne probleme, tegobe dišnih putova i štiti od raka.