

Смачний і дуже корисний перекус



Десерт «Вітамінні ласощі»

Інгредієнти:

- 1 ст. л. меду;
- 300 г кураги;
- 300 г родзинок;
- 200 г очищених горіхів (будь-яких);
- 3 лимона разом із цедрою.

Спосіб приготування:

У блендері подрібнити сухофрукти, горіхи та лимони. Змішати отриману суміш з медом. Готові ласощі рекомендовано вживати 1 раз на день натщесерце або за годину до їжі по 1 столовій (дорослим) і 1 чайній (дітям) ложці. Зберігати суміш слід тільки в холодильнику.

Цукерки із сухофруктів

Інгредієнти:

- Чорнослив без кісточок - 100 г;
- Курага без кісточок - 100 г;
- Фініки без кісточок - 100 г;
- Горіхи подрібнені - 4 ст. л.

Спосіб приготування:

Сухофрукти промити, залити гарячою водою на 10 мл, потім перемолоти в блендері. З отриманої маси зробити невеликі кульки розміром з волоський горіх. Обваляти отримані цукерки в подрібнених мигдальних пластівцях або в какао порошку. Поставити в холодильник на 30 хв і можна подавати до чаю.

Суперсмузі - підвищують імунітет, запускають організм!



Ці смузі відмінно підходять для підвищення імунітету. Високий вміст вітаміну С - те, що потрібно нашому організму в розпалі вірусної інфекції!

Цитрусовий смузі

Інгредієнти :

- 2 апельсина;
- 1 грейпфрут;
- ½ манго;
- листя м'яти;
- 100 мл води;
- 2 ч.л. меду.

Спосіб приготування :

Змішати всі компоненти в блендері до однорідної маси. Пити вранці натщесерце.

Зелений смузі

Інгредієнти :

- 250 мл води;
- 50 г броколі;
- 2 гілочки петрушки / шпинату;
- 1 ківі;
- 2 ст. ложки меду;
- 1 зелене яблуко;
- 2 ч. ложки імбиру;

Спосіб приготування :

Змішати всі компоненти в блендері до однорідної маси. Ідеальний смузі в якості початку вашого дня.

Трав'яні чаї - джерело вітамінів



Чай з шипшиною і смородиною

Інгредієнти :

- Плоди шипшини сухі - 100 г;
- листя смородини 100 г;
- вода - 1 л;
- мед - за смаком.

Спосіб приготування :

Ягоди шипшини промийте. Потім подрібніть в ступці або блендером. Опустіть подрібнену шипшину в киплячу воду і варіть не більше 3 хвилин. Додайте сухе листя смородини, відваріть ще 2 хв і вимикайте газ. Дайте відвару настоятися кілька годин. Процідіть відвар через сито, додайте мед і пийте по 1 склянці на день.

Вітамінний БУМ

Інгредієнти :

- 12 ст.л. обліпихи;
- імбир (невеликий шматочок);
- 1 апельсин;
- м'ята;
- мед за смаком;
- 1 л окропу.

Спосіб приготування :

Апельсин і імбир нарізати невеликими шматочками. У м'яти обірвати листочки. У кухоль викласти обліпіху (3 ст.л.). Змішати апельсин, імбир, м'яту і мед. Залити окропом і дати настоятися протягом 5-10 хвилин.