

OVOCNÝ KARNEVAL

Množství: 2 jedlící

Náročnost: 1

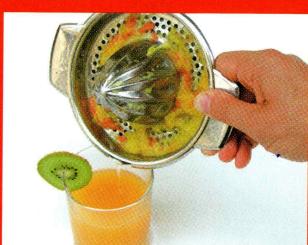
Čas: 10 minut

Náčiní: prkénko, nůž, 2 větší skleničky, jeden větší talíř, nerezový lis na ovoce, lžíce na zamychání, sklenička vody.

Suroviny: pomeranč, grapefruit, mandarinka, 1/4 litru čisté vody, ovocný cukr Fruktopur nebo Glukopur, případně lžíce medu, další ovoce dle sezony (např. jahody, maliny, banány, meloun, kiwi, ale i jablka nebo hrušky).

Postup:

1. Citrusy (pomeranče, mandarinky, grepky, pomelo...) omyj a rozkroj na půlky. **2.** Každou půlku vymačkej krouživými pohyby v lisu (pokud například není při ruce tvůj dospělý kuchtík s elektrickým odšťavovačem). **3.** Šťávu rozděl do skleniček, přilij trochu vody a oslad lžičkou ovocného cukru nebo medu. **4.** Ostatní ovoce omyj, případně oloupej a nakrájej na různé tvary. **5.** Ještě než přizveš dalšího jedlíka, zavolej svou můzu (to znamená, že máš popustit uzdu své fantazie a vymyslet něco pěkného, originálního) a na talíř poskládej něco veselého. **6.** Vybavte se každý vidličkou a vyrazte na lov vitaminů. Abyste se přitom nezpotili, nezapomeňte popíjet svůj čerstvý džus ☺



Víš, proč je ovocný cukr lepší než ten klasický bílý? Ovocný cukr je našemu tělu víc „šitý na míru“ a strávíme ho mnohem lépe. Že jsi ještě neslyšel o tom, že by na normálním cukru nebylo něco v pořádku? To je v pohodě, dospěláci kolem tebe taky nemusí vědět všechno. Mrkn si na stranu 14, kapitola Cukr, a příště je nad talířem vitaminů můžeš trochu poučit.