

PISANI SMUTIJI



V sredo, 12.10.2015, smo učenci 4. a raz. imeli čudovito, saj smo delali različne smutije 15 go.

Kriko Barbo, vodja prehrane na naši šoli.

Ena skupina je naredila solato iz sadja in zelenjave.

Vse, kar smo naredili, je bilo zelo okusno, še posebej mi je bil všeč jagodni smuti, ki ga je naredila naša skupina.

Za jagodni smuti potrebujete 1 skodelico jagod, 1 banano in 1,5 skodelice riževega mleka (ali vode). Vse nato zmešate in dober tek.

Dia Keše 4. a

Kako narediti SMUTI?

Nič ni lažjega, kot narediti smuti. V mešalnik dodajte le zelenje (mlado špinačo, mlado blitvo, peteršilj, meto, ohrovt...), na grobo narezano sadje in tekočino (večinoma vodo) ter mešajte minuto ali dve. Sestavine v mešalniku temeljito zmešajte, da se razpustijo in združijo. Postrezite takoj.

Nekaj receptov (nastane približno liter smutija)

1. Recept

1 skodelica ananasa
1 banana
1,5 skodelice vode
sveži listi mete

2. Recept

1 olupljen mango
1 banana
1,5 skodelice vode
peteršilj

3. Recept

1 skodelica svežih (ali zamrznjenih) jagod
1 banana
1,5 skodelice riževega mleka (ali vode)

4. Recept

0,5 avokada
1 jabolko
½ čajne žličke cimeta
limonin sok (da ne pride do porjavenja sadja)
1,5 skodelice vode

Po želji lahko smuti malo posladkate z medom ali javorjevim sirupom. Kozarce lepo okrasite s sadjem in takoj zaužite.

Dober tek!

Pripravila: Erika Barbo