

ORANŽNI ZMEŠANČEK S KORENČKOM, KLEMENTINAMI IN ANANASOM

ZAHTEVNOST PREPROSTO

SESTAVINE 4 KORENČKI
8 KLEMENTIN
1 ANANAS
½ ŽLIČKE KURKUME V PRAHU

PRIPRAVA

Korenje ostrgamo, operemo in narežemo na kose.

Klementine olupimo in razdelimo na krljce.

Ananas olupimo in narežemo na manjše kose.

Vse sestavine stresemo v sokovnik ali zmogljiv mešalnik in zmešamo.



Vir: <https://www.dobertek.com/za-otroke/otroci-kuhamo/>

RDEČI ZMEŠANČEK S KOROMAČEM, BOROVMICAMI IN JABOLKOM

ZAHTEVNOST PREPROSTO

SESTAVINE 3 KOROMAČI
4 JABOLKA
350 g ZAMRZNJENIH BOROVMIC
1 ŽLICA LIMONINEGA SOKA
½ ŽLIČKE KAJENKEGA POPRA ALI CIMETA

PRIPRAVA

Koromače operemo in jim odrežemo vrh in dno ter jih grobo narežemo.

Jabolka izkoščičimo in narežemo na kohlje.

Kose koromača in jabolka ter borovnice sesekljamo v zmogljivem mešalniku ali v sokovniku.

V pripravljen sok ali zmešanček vmešamo še limonov sok in kajenski poper ter napitek razdelimo v kozarce.



Vir: <https://www.dobertek.com/za-otroke/otroci-kuhamo/>

ZELENI ZMEŠANČEK

S ŠINAČO, ZELENIM ČAJEM IN AVOKADOM

ZAHTEVNOST PREPROSTO

SESTAVINE 1 ZREL AVOKADO
1 KIVI
1 JABOLKO
150 g STEBELNE ZELENE
50 g MLADE ŠPINAČE
6 dl OHLAJENEGA ZELENEGA ČAJA
VELIKA PEST SVEŽEGA PETERŠILJA (ali 1 ŽLICA
SUHEGA PETERŠILJA)
1 cm SVEŽEGA INGVERJA (ali ½ ŽLIČKE MLETEGA)
SOK ½ LIMETE
1 ŽLICA OLJČNEGA OLJA

PRIPRAVA

Avokado in kivi olupimo in narežemo na majhne koščke. Jabolko izkoščičimo, po želji ga tudi olupimo in narežemo na manjše kose. Stebelno zeleno operemo, jo olupimo z lupilnikom, da odstranimo nitke, ki potekajo po stebelu, in jo narežemo na nekaj kosov. Špinačo in peteršilj dobro operemo. Ingver olupimo. Vse sestavine stresemo v zmogljiv mešalnik ali sokovnik in zmešamo.



Vir: <https://www.dobertek.com/za-otroke/otroci-kuhamo/>