

Podzimní nápoje plné vitamínů



Smoothie, to je hit!

V posledních letech jsme si oblíbili **hustý nápoj, který je přímo nadupaný vitamíny a minerály**. Je snadno stravitelný, dodá velmi rychle potřebnou energii a rozhodně se nám po něm nechce spát jako po kachně se zelím. Můžeme si ho dát k snídani, svačině, obědu i večeři, ale i po cvičení, běhu, tělesné námaze, na pochodu.

Smoothie vzniká smícháním a rozmixováním různých druhů ovoce či zeleniny s ovocnou či zeleninovou šťávou či jinou tekutinou jako mléko nebo kefír, acidofilní mléko, přidat můžeme jogurt. Vegani mohou namísto kravského mléka přidat některou z rostlinných variant.

Každé z ročních období přináší širokou škálu ovoce a zeleniny, takže můžete mít pokaždé trošku jiný nápoj-
na podzim využijeme jablka, hrušky, švestky, v zimě kromě jablek třeba banány, mango, pomeranč, grep či kiwi. Výborné smoothie připravíme ze zeleniny.

Přidat můžeme i ořechy všech druhů, semínka, zdravá sladidla (např. javorový, agávový, rýžový nebo jiný sirup), bylinky, ovesné a jiné vločky, sušené ovoce a další zdravé produkty, které jsou ve vzájemné chuťové harmonii.

Smoothie nemusí být jen studené, báječně chutná i teplé. Zkrátka můžeme všemožně experimentovat a nakonec si vyhrát i se zdobením pohárů, do kterých nápoj nalijeme.

Tento zázračný nápoj připravujeme v mixéru. Samozřejmě čím je výkonnější, tím lépe. Speciální mixéry na smoothie dovedou hravě rozdrtit i oříšky nebo semínka, mražené ovoce či zeleninu, případně ledové kostky.

Náš tip: ananasovo-banánové smoothie

2 hrnky kefírového mléka, 1/2 hrnku nakrájeného čerstvého ananasu, 1 banán.

Vše rozmixujeme a podle potřeby dosladíme.

Vitamínové nápoje na zahřátí

Na podzim a v zimě rádi sáhneme po něčem na zahřátí. Nejlepší je, když zvolíme teplý nápoj, který zároveň obsahuje vitamíny na posílení imunity. To se v tomto období obzvlášť hodí.

Šípkový čaj

Tento nestárnoucí oblíbený nápoj je možné připravovat několika způsoby. Tradiční příprava čaje spočívá v tom, že dvě hrsti usušených šípků přelijeme dvěma litry vody a poté vaříme minimálně půl hodiny. V půlce doby varu již změkklé šípky zlehka rozmačkáme a dál vaříme. Odvar následně scedíme přes hodně husté sítko.

Tím ovšem možnost přípravy nekončí. Šípky se totiž dají zalít dalším litrem vody a vařit dále. Další nálev je často ještě lahodnější. Tento čaj není nutné přislažovat, protože má skvělou chuť i aroma. Bohužel tento způsob přípravy vyžene z nápoje většinu vitamínů.

Při **šetrném způsobu přípravy** rozdrtíme cca dvacet gramů šípků a přes noc necháme louhovat v litru studené vody. Krátce před použitím nálev zahřejeme kousek pod bod varu. Následně přecedíme šípky přes husté sítko a čaj ještě můžeme dochutit medem. Tento čaj sice nemá takovou barvu a aroma jako tradiční šípkový čaj, ale zůstane v něm většina vitamínů.

Jablko - mandarinkový nápoj

1 středně velké červené jablko, 1 mandarinka nebo malý pomeranč, 0,5 l vroucí vody nebo horkého šípkového čaje, špetka skořice, med, (slivovice nebo rum)

Jablko i se slupkou, oloupanou mandarinku nebo pomeranč vložíme do hrnku nebo silnostěnné sklenice, zalijeme vroucí vodou nebo čerstvě uvařeným šípkovým čajem. Přidáme koření a dospělým kapku alkoholu a osladíme nejlépe medem.

Hruškový nápoj s brusinkami

2 středně velké hrušky, 2 lžíce sušených brusinek, špetka skořice, 2 hřebíčky, 0,5 l vroucí vody nebo horkého šípkového čaje, med, (hruškovice nebo rum)

Hrušky pokrájíme, přidáme koření a přelijeme vroucí vodou nebo šípkovým čajem. Osladíme medem, dospělým můžeme přidat trochu alkoholu.

Zázvorový čaj

Cca 2,5 cm čerstvého zázvoru, čerstvě vymačkaná citrónová šťáva z půlky citrónu, med, plátky citronu nebo limetky

Zázvor oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Vložíme do středně velké čajové konvičky a zalijeme horkou vodou. Zhruba po 5 až 7 minutách přidáme šťávu z citronu a med. Vyjmeme zázvor a přidáme plátky citrusů.