

RaP: Zdrava in uravnotežena prehrana

. TEDEN: **ZDRAVA SLADICA: LIMONIN KOLAČ in limonada**



Napolnite kuhinjo z omamnim vonjem sveže pečenega limoninega kolača. Priprava je zelo preprosta, sladica pa je najboljša, ko si jo privoščimo s skodelico toplega napitka.

Na linku imate recept: <https://okusno.je/recept/limonin-kolac-z-jogurtom>

Naj vam uspe in dober tek.

Da pa ostanete zdravi, si lahko pripravite še limonado.

LIMONADA

Sestavine za 4 osebe: 3 limone, 1 l vode, 180g trsnega sladkorja

Postopek:

- Eno limono dobro operemo, obrišemo in razrežemo na rezine. Dve limoni pa razrežemo na polovice in iz njiju iztisnemo sok.
- Limonin sok vlijemo v večji vrč, dodamo sladkor in vodo ter vse skupaj dobro premešamo. Na koncu v vrč stresemo rezine limone in ga postavimo za nekaj časa v hladilnik, da se limonada ohladi.
- Ohlajeno limonado vzamemo iz hladilnika in nalijemo v kozarce, v katere po želji dodamo ledene kocke in metine ali melisine lističe. Na zdravje.



4. TEDEN: JABOLČNI ZAVITEK

Jabolko na dan odžene zdravnika stran

Jabolko je sadež, o katerem je danes kar veliko govora. Poznamo njegove zdravilne lastnosti in njegov okus, ki je marsikomu med ljubšimi. Slovenci od vsega sadja pojemo največ jabolka, marsikdo vsaj eno na dan. Vsi namreč poznamo star pregovor, ki pravi, da eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.



Jabolko je eden izmed bolj zdravih sadežev. Raste na drevesu, jablani. Poznamo okoli 7000 sort jabolka, ki se razlikujejo po barvi sadežev, okusu, vonju, velikosti, času dozorevanja... Jabolko je zelo star sadež. Najstarejši zapisan recept z jabolki izhaja iz 3. stoletja, zapisal ga je gurman Apicius. Isaac Newton je zakon težnosti odkril s pomočjo jabolka, ki je padlo z drevesa. Že v času Aleksandra Velikega je jabolko veljalo za sadež, ki ohranja mladost, je simbol obnavljanja in večne svežine. Aleksander je na svojih potovanjih po Indiji naletel na duhove, ki so zaradi uživanja jabolka živeli do 400 let. V skandinavski mitologiji imajo jabolka podobno vlogo – so hrana bogovom, ki ostajajo večno mladi.

Jabolko velja za enega izmed najbolj zdravih sadežev, ki naj bi človeku dajal vitalnost in mladost. Jabolka znižujejo povišan holesterol, uravnavajo maščobe in sladkor v krvi. So antioksidant, kar pomeni, da lovijo proste radikale v telesu in jih uničujejo.

Danes lahko pripravite pravi jabolčni zavitek. Na linku lahko vidite kako se pripravi jabolčni zavitek.

https://www.youtube.com/watch?v=1jKF_QQjvf8

Potrebujete: listnato testo, jabolka, sladkor, cimet, kruhove drobtine in maslo.

Dober tek!

Ostanite zdravi, čuvajte se. Pogrešam vas.

Zapis pripravila Mateja Lešničar



