

5.TEDEN: JABOLČNI SOK

V prejšnjem tednu ste spoznali kako zdrava so jabolka, danes si boste pripravili jabolčni sok. Priprava jabolčnega soka je zelo preprosta in lahko se je lotijo tudi tisti, ki nimajo nobene izkušnje v kuhinji.

1. Umita jabolka olupimo in jih naribamo s pomočjo strgala.
2. Naribana jabolka močno iztisnemo in sok ujamemo v posodo. Postopek ponavljamo vse dokler nam ne zmanjka naribanih jabolk.
3. Ko smo iztisnili jabolčni sok, vzamemo drugo posodo in nanjo namestimo cedilo.
4. Preko cedila položimo gazo ali kuhinjsko platneno brisačo ter skozi njo še enkrat prelijemo in precedimo sok, ki smo ga dobili ožemanjem.
5. Domač jabolčni sok je pripravljen. Privoščite si ga ob zajtrku in napolnite svoje telo z energijo na povsem naraven način.



Na zdravje !



Ostanite zdravi, čuvajte se. Pogrešam vas.

Zapis pripravila Mateja Lešničar