

**GOTOWANIE W CENTRUM ZDROWIA DZIECKA
14.05.2017 r.**

ZIELONY KOKTAJL MOCY (40 porcji- 150ml na porcję)

Składniki:

- 4 ananasy
- 600 g jarmużu
- 3 l soku jabłkowego

Przygotowanie:

1. Ananasy myjemy i obieramy ze skórki
2. Miąższ ananasów kroimy na kawałki usuwając środkową twardą część. Kroimy je na mniejsze plasterki.
3. Umyty jarmuż rwiemy na mniejsze kawałki.
4. Do blendera kielichowego wlewamy sok, dorzucamy cząstki ananasa i porwany jarmuż.
5. Zamykamy pokrywę kielicha blendera i wszystko dokładnie miksujemy.
6. Ostatnim i zarazem najprzyjemniejszym etapem jest spróbowanie i poczucie magicznej mocy zielonego musu 😊 **NA ZDROWIE**

**POWER BOWL
(40 porcji- 60g na porcję)**

Składniki:

- 0,5 kg ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 kg mrożonych truskawek
- mleko orzechowe (ilość do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- 2-3 laski wanilii
- 10 sztuk daktyli
- 200 g pokruszonych orzeszków lub migdałów
- 200 g borówek

Przygotowanie:

1. Daktyle zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na 15 min, aż zmiękną.
2. Wystarczy rozciąć je ostrym nożem na pół wzdłuż, a następnie końcówką noża lub łyżeczką skrobiemy całą zawartość strąka.
3. Rozmięknięte daktyle odcedzamy i wrzucamy do kielicha blendera razem z pozostałymi składnikami z wyjątkiem mleka.

4. Zamykamy kielich blendera i wszystko miksujemy na gęstą masę, stopniowo wlewając mleko wciąż miksując, aż do uzyskania gładkiego, kremowego musu.
5. Kroimy umyte i obrane banany i kiwi w plasterki.
6. Gotowy mus przekładamy do szklanek i posypujemy pokruszonymi orzeszkami lub migdałami i dekorujemy borówkami, kiwi i bananem.

LEMONIADA (40 porcji- 150 ml na porcję)

Składniki:

- 6 pomarańczy
- 6 cytryn
- gałązki świeżej mięty
- 3 l zimnej wody
- 6 łyżek miodu
- 6 cm świeżego imbiru

Przygotowanie:

- 1. Wyciskamy połowę cytryn i pomarańczy. Resztę kroimy w plasterki.**
- 2. Imbir obieramy (najłatwiej za pomocą łyżeczki) i ścieramy na tarce.**
- 3. Sok, starty imbir i plasterki owoców wrzucamy do dzbanka, a następnie delikatnie mieszamy.**
- 4. Listkujemy miętę i dodajemy do dzbanka.**