

Na urniku: 27. 5. 2020

Razredi: 7.a, b in c, 8.a in c

Odločili smo se, da bomo na spletno stran dodajali tudi gradivo za izbirne predmete. Zato imaš ta teden pred sabo enostavno nalogo. Pripravil boš sadni smoothie, ki te bo prav gotovo osvežil, še posebej, če bo sadje prej v hladilniku. Lahko seveda recept spremeniš po svojem okusu in porabiš tudi sadje, ki ni več tako zelo okusno (prezrele banane, »kašasta« jabolka ...). Če želiš, lahko svoje delo in izdelek tudi fotografiraš in fotografije pošlješ na moj elektronski naslov (sasa.femc@guest.arnes.si). Bom vesela :)

Sadni smoothie

Sestavine (za 4 osebe):

2 veliki jabolki ali 4 majhna
200 g jagodičevja (npr. malin, jagod, borovnic ...)
1 zrela banana
2 dl jabolčnega soka
po želji: vejica sveže mete

Aparati, pripomočki in posoda:

Mešalnik s kozarcem (blender), cedilo, kuhinjska deska, nož

Postopek:

1. Jagodičevje previdno preložimo na cedilo in ga operemo pod tekočo hladno vodo ter stresemo v mešalnik.
2. Jabolki operemo, razkosamo, odstranimo peščišče in ju narežemo na koščke, ki jih stresemo v mešalnik.
3. Banano olupimo, narežemo na nekaj kosov in prav tako stresemo v mešalnik.
4. Dolijemo še sok ter vse zmeljemo v gladko kašo.
5. Smoothie prelijemo v 4 kozarce. Lahko ga okrasimo z listki mete ali pa na rob kozarca namestimo rezino jabolka, jagodo ...
6. Smoothie je odličen tudi s kepico vanilijevega sladoleda 😊