

## Kuchaři – receptury „nápoje“

### Maliny pod čokoládovým smoothie – 4 porce

Suroviny:

- 240 g ideálně čerstvých malin
- 4 lžičky chia semínek – nemusí být
- 1 litr bio mléka
- 4 zralé banány
- 4 lžičky panely, pokud použijeme mražené maliny
- 4 lžíce nepraženého kaka
- 4 snítky čerstvé máty nebo meduňky – nemusí být

**Pracovní postup:** Maliny rozmixujeme tak, aby byly sem tam vidět kousky malin, tedy ne na pyré. Použijeme-li mražené maliny, necháme lehce povolit. V případě, že jsme použili mražené, přimícháme 1 – 4 lžičky panely, mražené ovoce bývá kyselejší než čerstvé. Do malinové směsi přidáme chia semínka, zamícháme a rozdělíme rovnoměrně do 4 vyšších sklenic. Nakrájené banány spolu s mlékem a kakaem rozmixujeme do hladkého krému a rozdělíme na rozmačkané maliny. Celé smoothie můžeme ozdobit snítkou čerstvé máty či meduňky.

**Poznámky:** Pokud chceme smoothie ledové, dáme banány nakrájené na kousky alespoň hodinu před přípravou do mrazáku. Pokud chceme, aby chia semínka vytvořila typický sliz, a zpevnila tak mírně hmotu malin, připravujeme malinovou směs alespoň 6 hodin před podáváním celého nápoje.

### Ovoce v kompotu aneb nejen prohřívací čaj – 4 porce

Suroviny:

- 500 g hrušek nebo jablek (i kombinace)
- cca 600 ml vody
- 60 g třtinového cukru – pozor na sladkost zpracovávaného ovoce. Pokud máme k dispozici sladší odrůdy ovoce či je zralejší až přezralé, není třeba cukr používat vůbec.
- 2 ks skořice Ceylon
- 4 hvězdičky badyánu
- hrst rozinek
- šťáva ze 2 bio citronů

**Pracovní postup:** Oloupeme ovoce, zbavíme středů a nakrájíme na měsíčky, dáme do nádoby s takovým množstvím studené vody, aby bylo ovoce ponořeno. Následně zakapeme šťávou z půlky citronu – jedná se o ochranu před zhnědnutím. 600 ml vody přivedeme s případným cukrem k varu, ve chvíli, kdy je cukr rozpuštěný (svařený), vložíme koření, rozinky a nakrájené ovoce (bez vody, v níž do té doby stálo). Pozvolna vaříme maximálně 10 minut do změknutí ovoce. Dochutíme citrónovou šťávou dle libosti. Rozdělíme do šálek. Můžeme nechat vychladnout nebo popijíme jako zahřívací nápoj – tuto schopnost má skořice. Můžeme nechat vychladnout a vychutnat jako lahodný nápojový dezert s ovocem.

### **Domácí limonáda – využijme sílu a hojnost ovoce – 4 porce**

Suroviny:

- 4 hrsti ovoce – mix maliny a černý rybíz nebo maliny a jahody
- 4 kolečka salátové okurky – na půlky
- 4 kolečka dobře umytého bio citrónu
- šťáva z bio citrónu
- 4 lžíce javorového sirupu
- 4 snítky meduňky

**Pracovní postup:** Ovoce rozmačkáme a rozdělíme do 0,2l vysokých sklenic, do každé přidáme po 2 půlkolečkách okurky a citrónu a lžící javorového sirupu, snítku meduňky, dolijeme vodou a promícháme.

Poznámky: Pokud nepijeme perlivé nápoje příliš často, můžeme dolít perlivou vodou a přidat jednu až dvě kostičky ledu.

### **Zelené nejen smoothie 4 porce**

Suroviny:

- 4 zelená jablka, umytá, zbavená jadřinců, ale se slupkou
- 1 citrón umytý a bez slupky, nakrájený na kolečka
- 2 zralé banány
- 2 lžičky kurkumy
- 2 lžičky sušeného zázvoru (nebude tak intenzivní chuti), pokud čerstvý tak kolem 5 cm oloupaného zázvoru
- 125 g polníčku
- 500 – 600 ml vody

**Pracovní postup:** Vše rozmixujeme v robotu na hladký nápoj.