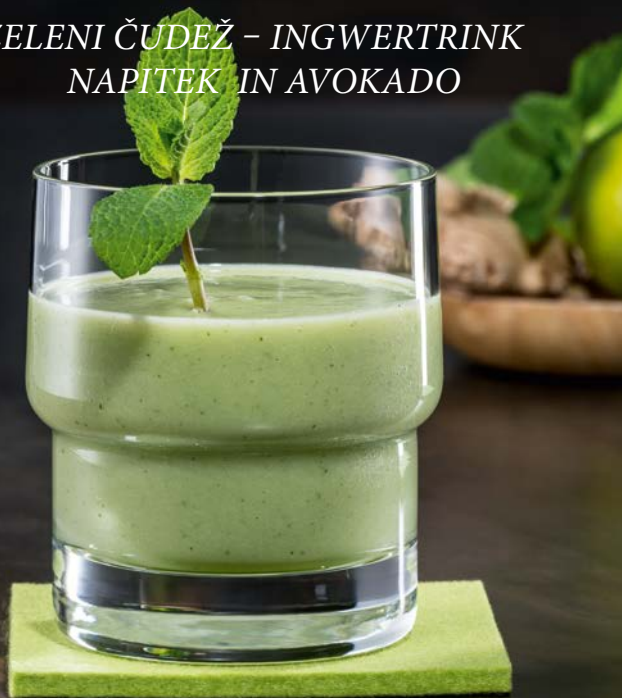




*ZELENI ČUDEŽ – INGWERTRINK
NAPITEK IN AVOKADO*



ZELENI ČUDEŽ



Veliko veselja in užitkov!
Vaša Maja Wasa

SESTAVINE: za približno 0,5 l (2 porciji)

- ½ avokada
- ½ solatne kumare
- 1 limeta
- 200 ml jabolčnega soka
- 2 vejici mete
- 4 cl IngwerTRINK napitka



PRIPRAVA

Avokado razpolovite in polovico z žličko postrgajte iz lupine. Drugo polovico avokada shranite skupaj s peško, da bo ostal dlje časa svež.

Olupite kumaro in jo narežite na večje koščke. Ožemite limeto. V mešalnik dajte polovico narezanega avokada, kumaro, sok limete, jabolčni sok in lističe mete ter dodajte IngwerTRINK napitek. Mešajte dve minuti.

Če je mogoče, uporabite sestavine iz ekološke pridelave.

O AVOKADU

Ste vedeli, da avokado vsebuje veliko nenasičenih maščobnih kislin, a kljub temu velja za zdrav sadež? Vsebuje namreč tudi veliko vitaminov in hranljivih snovi, kot na primer kalij, magnezij, biotin, folno kislino, vitamine B3, B6, C in E.

Recepte lahko natisnete
tudi na naši spletni strani.
www.sanolabor.si



Vam je smuti všeč? Pišite nam!
ingwertrink@sanolabor.si

sledite nam





*GINGER À L'ORANGE –
EKSOTIČNI OKUS Z
INGWERTRINK NAPITKOM*

GINGER À L'ORANGE



Veliko veselja in užitkov!
Vaša Maja Wasa

SESTAVINE: za približno 0,5 l (2 porciji)

- 200 ml pomarančnega soka
- 200 ml korenčkovega soka
- 80 ml kokosovega mleka
- 4 cl IngwerTRINK napitka
- ½ čajne žličke karija



PRIPRAVA

Sveže stisnjen pomarančni in korenčkov sok, kokosovo mleko, IngwerTRINK napitek in kari zmešajte v mešalniku. In že je smuti pripravljen!

Če je mogoče, uporabite sestavine iz ekološke pridelave.

STE VEDELI?

Kokosovo mleko je veganska alternativa za smetano, poleg tega pa vsebuje manj maščob. Kokosovo mleko vsebuje okoli 15 do 22% maščob, da pa se smetana lepo stepe, mora vsebovati najmanj 30 do 35% maščob.

PODELITE Z NAMI VAŠ RECEPT!

Veseli bomo fotografije vašega smutija na naši Facebook strani!

Recepte lahko natisnete
tudi na naši spletni strani.
www.sanolabor.si



Sodelujte z nami!
www.facebook.com/sanolabor

sledite nam





*BETA PURPUR -
INGWERTRINK NAPITEK Z
JABOLKOM IN RDEČO PESO*

BETA PURPUR



Veliko veselja in užitkov!
Vaša Maja Wasa

SESTAVINE: za približno 0,5 l (2 porcij)

- 150 ml soka rdeče pese
- 200 ml jabolčnega soka
- 200 ml korenčkovega soka
- 4 cl IngwerTRINK napitka
- 1 jedilna žlica olivnega olja



PRIPRAVA

Pripravite sok iz rdeče pese, jabolk in korenja. Lahko uporabite tudi že pripravljene sokove. Ustrezne količine sokov dajte v mešalnik, dodajte IngwerTRINK napitek in olivno olje ter zmešajte.

Če je mogoče, uporabite sestavine iz ekološke pridelave.

ZAKAJ NAJ BI SAMI PRIPRAVLJALI SOKOVE?

Pri industrijski proizvodnji so sokovi izpostavljeni procesu segrevanja. Pri tem se uniči veliko pomembnih sestavin v sadju in zelenjavi. Zato uporabite svoj sokovnik, če ga imate. Vredno se je potruditi.

NAŠ NASVET

Če uživate korenje skupaj z nekaj olivnega olja, bo vaše telo bolje absorbiralo tiste vitamine, ki so topni v maščobah.

Recepte lahko natisnete
tudi na naši spletni strani.
www.sanolabor.si



IngwerTRINK na Instagramu:
www.instagram.com/sanolabor

sledite nam





*MELISA JAGODA –
INGWERTRINK NAPITEK
KOT DAIQUIRI KOKTEJL*

MELISA JAGODA



Veliko veselja in užitkov!
Vaša Maja Wasa



SESTAVINE: za približno 0,5 l (2 porčiji)

- 400 g jagod
- 2 limoni
- 4 cl IngwerTRINK napitka
- 2 čajni žlici medu
- 2 vejici citronske melise
- 200 ml mineralne vode
- nekaj zdrobljenih kock ledu

PRIPRAVA

Jagode operite in očistite. Iztisnite sok iz limone. Jagode, sok limone in IngwerTRINK napitek skupaj z medom in listki citronske melise 1 minuto mešajte v mešalniku. V pripravljen sok dodajte mineralno vodo in nekaj kock ledu.

Če je mogoče, uporabite sestavine iz ekološke pridelave.

KALORIJE IN VSEBNOST VITAMINOV

100 g jagod vsebuje le 46 kcal in 64 mg vitamina C. Največjo vsebnost vitaminov ima lokalno pridelano sadje. Ker pridelki iz tujine, ki morajo prepotovati pol sveta, umetno dozoriijo med transportom in izgubijo svojo biološko vrednost, raje uživajte domače sezonsko sadje.

Recepte lahko natisnete
tudi na naši spletni strani.
www.sanolabor.si



Delite recepte:
www.facebook.com/sanolabor

sledite nam





*PINK FRESH – GRANATNO JABOLKO,
GRENIVKA & INGWERTRINK NAPITEK*





Veliko veselja in užitkov!
Vaša Maja Wasa

SESTAVINE: za približno 0,5 l (2 porciji)

- 2 grenivki
- ½ granatnega jabolka
- 4 cl IngwerTRINK napitka
- 250 ml mineralne vode
- nekaj zdrobljenih kock ledu



PRIPRAVA

Iztisnite sok iz grenivke in ga skupaj s polovico semen granatnega jabolka in IngwerTRINK napitkom dajte v mešalnik ter zmešajte z visokimi obrati. Potem dodajte še mineralno vodo. Z dodanimi ledenimi kockami ima smuti še posebej osvežujoč okus.

Če je mogoče, uporabite sestavine iz ekološke pridelave

STE VEDELI?

Granatno jabolko je pravi vir zdravja. Med drugim vsebuje med drugim tudi veliko kalija, ki je pomemben za mišice in živčni sistem. Pozitivne lastnosti granatnega jabolka so dokazale tudi številne znanstvene študije.

Slastno? Povejte naprej!
www.facebook.com/sanolabor

Recepte lahko natisnete
tudi na naši spletni strani.
www.sanolabor.si



sledite nam





*MATCHA INFUZIJA –
INGWERTRINK NAPITEK
V ZELIŠČNEM VRTU*



MATCHA INFUZIJA



Veliko veselja in užitkov!
Vaša Maja Wasa

SESTAVINE: za približno 0,5 l (2 porciji)

- 4 g Matcha čaja
- 4 cl IngwerTRINK napitka
- 1 jedilna žlica medu
- 1 vejica rožmarina
- 1 vejica timijana
- nekaj zdrobljenih kock ledu



PRIPRAVA

Po navodilih pripravite 500 ml Matcha čaja. V čaj dodajte vejici rožmarina in timijana ter pustite stati 10 minut. Ohladite ter dodajte IngwerTRINK napitek in med. Dva visoka steklena kozarca napolnite z zdrobljenimi kockami ledu in ohlajenim čajem ter postrezite.

O MATCHA ČAJU

Matcha čaj sodi med tako imenovano superhrano. Uporabljajte le Matcha čaj najboljše kakovosti.

**Več receptov z IngwerTRINK
napitkom: www.sanolabor.si**

Recepte lahko natisnete
tudi na naši spletni strani.



sledite nam





*SMUTI IZ JAGODIČJA –
BOMBA SVEŽINE Z
INGWERTRINK NAPITKOM*

SMUTI IZ JAGODIČJA



Veliko veselja in užitkov!
Vaša Maja Wasa

SESTAVINE: za približno 0,5 l (2 porciji)

- 400 g mešanice jagodičja, zamrznjenega
- 200 ml brusničnega soka
- 200 ml pomarančnega soka
- 6 cl IngwerTRINK napitka



PRIPRAVA

Mešanico jagodičja dajte v mešalnik. Dodajte brusnični sok, sveže stisnjen pomarančni sok in IngwerTRINK napitek. Mešajte 1 do 2 minuti v mešalniku na visokih obratih. Zamrznjene jagode dajo smutiju kremasto strukturo in osvežujoč okus.

Če je mogoče, uporabite sestavine iz ekološke pridelave.

STE VEDELI?

Rdeče jagodičje vsebuje veliko vitamina C.

Imate tudi vi kakšen recept?
www.facebook.com/sanolabor

Recepte lahko natisnete
tudi na naši spletni strani.
www.sanolabor.si



sledite nam





*VROČI JABOLČNI PUNČ -
ZIMSKI ČUDEŽ Z
INGWERTRINK NAPITKOM*

VROČI JABOLČNI PUNČ



Veliko veselja in užitkov!
Vaša Maja Wasa

SESTAVINE: za približno 0,5 l (2 porciji)

- 400 ml jabolčnega soka
- 200 ml črnega čaja
- 1 pomaranča
- 1 limona
- 2 cimetovi palčki
- 4 cl IngwerTRINK napitka



PRIPRAVA

Vrečko črnega čaja prelijte z 200 ml vroče vode in pustite stati približno 7 minut. Medtem iztisnite sok limone in pomaranče. V primerni posodi za kuhanje zmešajte sok pomaranče in limone s čajem, jabolčnim sokom in IngwerTRINK napitkom. Dodajte še cimetovi palčki in vse skupaj segrejte – ne kuhajte!

STE VEDELI?

Cimet je ena najstarejših začimb. Najboljši za uporabo je cimet iz Cejlona.

Recepte lahko natisnete
tudi na naši spletni strani.
www.sanolabor.si



Imate kakšen nasvet za
pripravo smutija?
www.facebook.com/sanolabor

sledite nam

