

Iedvesmas receptes zaļajam smūtija kokteiliem

Pauzes meistarklasē “Veselīgs uzturs” kopā ar dietologi Lilitu Viju Neimani būs iespēja pagatavot pavasarīgus smūtījumus.

Zemāk ir pieejamas trīs dažādu recepšu variācijas zaļajam smūtiju kokteiliem ar dažādām sastāvdaļām. Lai gan katram kokteiliem ir norādītas savas noteiktas sastāvdaļas, tās ir iespējams variēt pēc savas gaumes un sastāvdaļu pieejamības.

1. variants

1. Upeņu lapas
2. Apeņu lapas
3. Gārsas lapas
4. Nātres
5. Pīneņu lapas
6. Jaunie egļu dzinumi
7. Piparmētru lapas
8. Ūdens (paniņas vai kefīrs, augu valsts dzēriens)
9. Pilngraudu pārslas, kama, linsēklas u. c.

2. variants

1. Spināti, gārsa, zaļkāposti, raudene
2. Avokado
3. Nātres, baltā panātre
4. Saldēts banāns
5. Citrons (vai cidoniju sula)
6. Maltas linsēklas, čia, mērcēti rieksti
7. Auzu, miežu, kvinojas, griķu u. c. pārslas

3. variants

1. Lapu kāposts / kale
2. Apelsīns
3. Dateles
4. Nātres
5. Spināti
6. Citrons
7. Maltas linsēklas, čia, ceļteku klijas, mērcēti rieksti
8. Auzu, miežu, kvinojas, griķu u. c. pārslas

Dekorē ar saldētām ogām, īpaši smiltsērķšķiem, brūklenēm