



Uogų-citrinų ledai

INGREDIENTAI

1 CITRINA

1 ½ PUODELIO ŠVIEŽIŲ BRAŠKIŲ, SUPJAUSTYTŲ
KETVIRČIAIS

1 ½ PUODELIO ŠVIEŽIŲ MĖLYNIŲ

¼ PUODELIO VANDENS

1 ŽINGSNIS

IŠSPAUSKITE 1 ŠAUKŠTĄ CITRINOS SULČIŲ.
BLENDERIU ARBA VIRTUVINIU KOMBAINU
SUMAIŠYKITE BRAŠKES, MĖLYNES IR
VANDENĮ.

2 ŽINGSNIS

SUPILKITE MIŠINĮ Į LEDŲ FORMELES IR
ĮKIŠKITE MEDINĮ PAGALIUKĄ ARBA
SPECIALŲ DANGTELĮ SU PAGALIUKU Į
KIEKVIENĄ FORMELE. ŠALDYKITE PER
NAKTĮ ARBA KOL SUTVIRTĖS.

PARENGĖ

Kauno miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
Maitinimo organizavimo
specialistė

Simona Žekonė

simona.zekone@kaunovsb.lt

SVEIKŲ DESERTŲ IDĖJOS



AVIŽŲ PIENO, VARŠKĖS IR UOGŲ KOKTEILIS

INGREDIENTAI

- 1 bananas
- 70 ml augalinio pieno
- 50 g varškės
- 3 v.š. šilauogių, tinka ir kitos mėgstamos uogos

PARUOŠIMAS

- Viską sudedame į smulkintuvą ir sutriname iki kokteilio konsistensijos.

VAISIŲ SALOTOS

INGREDIENTAI

- 1 Mėgstami vaisiai arba uogos (braškės, bananai, mėlynės, avietės, kiviai, apelsinai, melionai ir t.t.)
- Kokoso drožlės (pasirinktinia)
- Ispaninio šalavijo (chia) sėklos (pasirinktinai)

PARUOŠIMAS

- Pasirinktus vaisius/uogas supjaustome norimo dydžio ir formos gabalėliais.
- Apibarstome kokoso drožlėmis ir ispaninio šalavijo sėklomis.



VAISIŲ TYRĖS SUK TINUKAI

Ingredientai

Jums tereikia 3 ingredientų: vaisių, citrinos sulčių ir trupučio cukraus

- Tropiniai: naudokite ananasus ir mangus, kivių.
- Miško vaisiai: išbandykite vyšnių, mėlynių ir aviečių mišinį.
- Vienas pasirinktas ingredientas-vaissius/uoga

Paruošimas

1 žingsnis: sumaišykite visus ingredientus sutrinkite virtuviniu kombainu arba blenderiu iki vientisos masės.

2 žingsnis: skardą išklorkite kepimo popieriumi. Supilkite sumaišytą vaisių mišinį ant išklotos skardos, tada paskirstykite šaukštu arba mentele.

3 žingsnis: džiovinkite orkaitėje (140-170 °F) 4-6 valandas arba tol, kol vidurys nebebus lipnus.

DESERTAS SU UOGOMIS

Ingredientai

- 2 puodeliai šviežių braškių
- 2 puodeliai šviežių mėlynių
- 3/4 puodelio neriebaus vanilinio arba braškinio graikiško jogurto
- Nesaldintas susmulkintas kokosas, neprivaloma

Paruošimas

Braškes, mėlynes (arba kitas uogas) supilkite į stikliniutes. Kiekvieną apipilkite jogurtu ir sluoksniuokite maišant su kitomis uogomis. Jei norite, apibarstykite kokosu.

