

Wyciskany sok z pomarańczy

Tutaj przepisu nie trzeba zamieszczać. Soki ze świeżych owoców są idealne do porannego śniadania. Są słodkie, nie trzeba dodawać cukru. Można je nawet wymieszać z kwaśnymi owocami, tak jak u nas, dodaliśmy trochę soku z limonki dla złamania słodkiego smaku pomarańczy. To także idealny pomysł na oczyszczanie organizmu, które warto rozpocząć wiosną. A swoją drogą, przed każdym śniadaniem powinno się pić dużą ilość wody. Ja piję około 4 szklanek wody codziennie zanim zjem cokolwiek. Woda oczyszcza organizm i nawadnia wszystkie komórki. Jest niezbędna. Dziś właśnie tak rozpoczęłam dzień: mnóstwo wody i szklanka soku. A na drugie śniadanie wpałaszowałam swój jogurt z miodem manuka, płatkami żytnimi, nasionami goi, orzechami nerkowca i physalis. Teraz popijam pyszną kawkę zbożową bez cukru oczywiście, ale z dużą ilością spienionego mleka. Pycha!



Ajerkoniak

To może być wspaniały pomysł na prezent. Ten ajerkoniak zrobiłam z myślą o swojej Cioci, która go wprost uwielbia, a poza tym nie wiem jak mogę Jej się odwdzięczyć za to wszystko co razem z Wujkiem robią dla mnie.



Składniki na około 1 litr ajerkoniaku:

- 8 żółtek,
- 1,5 szklanki cukru pudru,
- miąższ z jednej łaski wanilii,
- 500 ml śmietany kremówki 30-36%,
- szklanka wódki

Przygotowanie napoju

1. Przeciąć wanilię na pół i wydłubać nożem ziarenka. Odłożyć.
2. W kąpielu wodnej ubijać żółtka wraz z cukrem pudrem przez 10 minut. Misa z żółtkami nie może dotykać wody. Po tym czasie wmieszać ziarenka wanilii i jeszcze chwilę wymieszać.
3. Zdjąć misę z kąpeli. Dalej mieszać masę robotem kuchennym.
4. Powoli wlewać śmietanę. Po wlaniu śmietany powoli wlewać wódkę. Za szybkie wlanie wódki i śmietany może zważyć masę. Przełąć do butelki. Przechowywać w lodówce. Likier jest najlepszy po tygodniu leżakowania w lodówce.
5. Smacznego!

