

RaP: Vem, kaj jem

Najprej lepo pozdravljeni. Na tej strani boste našli zanimive naloge povezane z zdravo prehrano. Naj vam tekne.



JABOLČNI SOK

Jabolčni sok je sadni sok, ki ga pridobimo s stiskanjem jabolk.

Sveži sokovi so izjemno koristni za naše zdravje in dobro počutje, a kaj, ko njihova priprava včasih pošteno umaže kuhinjo.

Postopek je popolnoma preprost, zanj pa ne potrebujemo prav nobene moderne aparature. Sveža jabolka postavimo v zamrzovalnik, najbolje čez noč, saj morajo tam ostati osem ur. Nato jih vzamemo ven ter pustimo, da se popolnoma odtalijo na sobni temperaturi. Jabolka bodo za to potrebovala približno tri ure.

Postopek zamrzovanja in taljenja bo jabolka neverjetno zmehčal in pripravljena bodo na naslednji postopek. Iztiskanje soka. Tega se boste najlažje lotili, če jih izkoščičite ter kose nato ožamete z rokami, lahko pa jih tudi naribate in ožamete manjše koščke. V vsakem primeru bo sveže iztisnjen sok obdržal bogato koncentrirano jabolčno aromo in sladkost.

Pa na zdravje!