



## ZDRAVI DORUČAK

- 3 žlice posnog sira
- 2 žlice lanenog ulja (kada otvorite bocu, držite je u frižideru 2-3 tjedna,
- ulje nije za friganje)
- 1 žlica meda
- polovica neprskanog limuna
- 8 badema
- 8 polovica oraha
- 1 dcl jogurta
- komadići voća

Sve staviti u blender i miksati. Mješavinu staviti u čašu i popiti unutar 30 minuta.

Jedna žlica = jedna jušna žlica

Umjesto 3 žlice posnog sira, mogu se staviti 2 žlice i jedna čajna žlica.

## MARMELADA OD KUPINA

- 1,5 kg kupina
- 4 limuna
- 35 dag šećera
- 2 kesice Želina

Kupine očistiti i oprati. Staviti ih u teču, uliti vode tek da se pokriju kupine, iscijediti limune. Kuhati oko 20 minuta. Procijediti i usitniti štapnim mikserom. Vratiti ih u teču, dodam Želin izmiješan sa 4 žlice šećera (oduzmem od 35 dag šećera). Kada zakuha, dodati ostatak šećerai kuhati još 5 minuta.

Staklenke zagrijati u pećnici, puniti vrućom mermeladom, zatvorene okrenuti na poklopac oko 3 minute, te ih vratiti u ispravan položaj.