

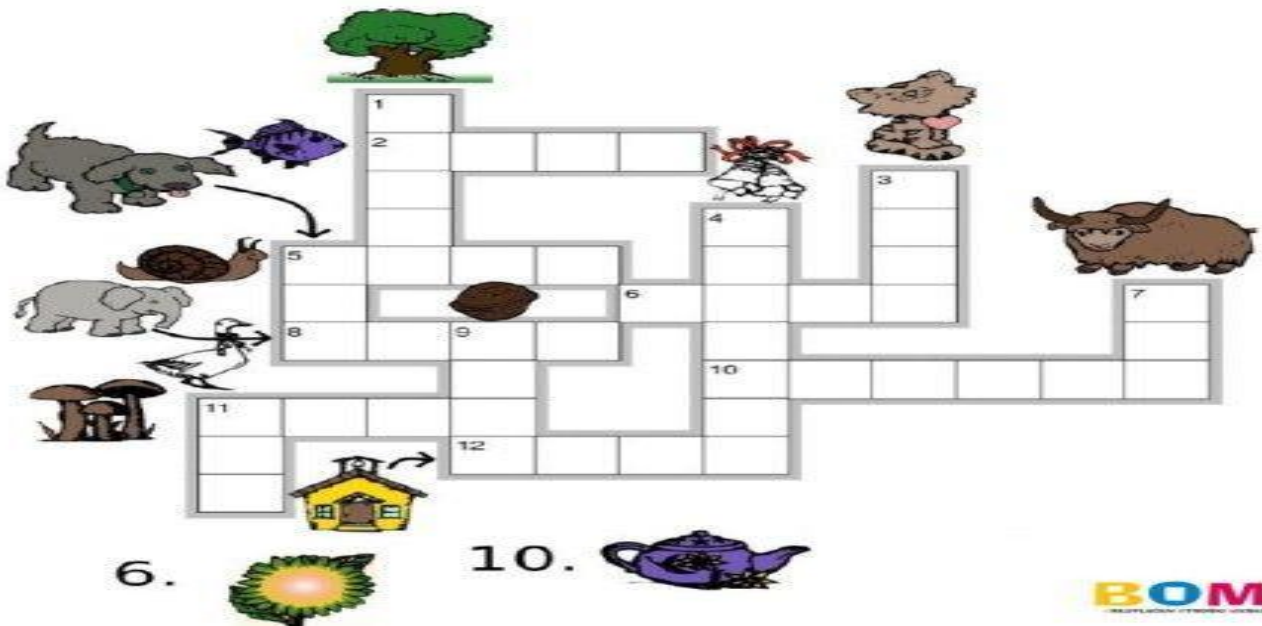
OPB 11, 12 (petek, 3. 4. 2020)

Pozdravljeni učenci!

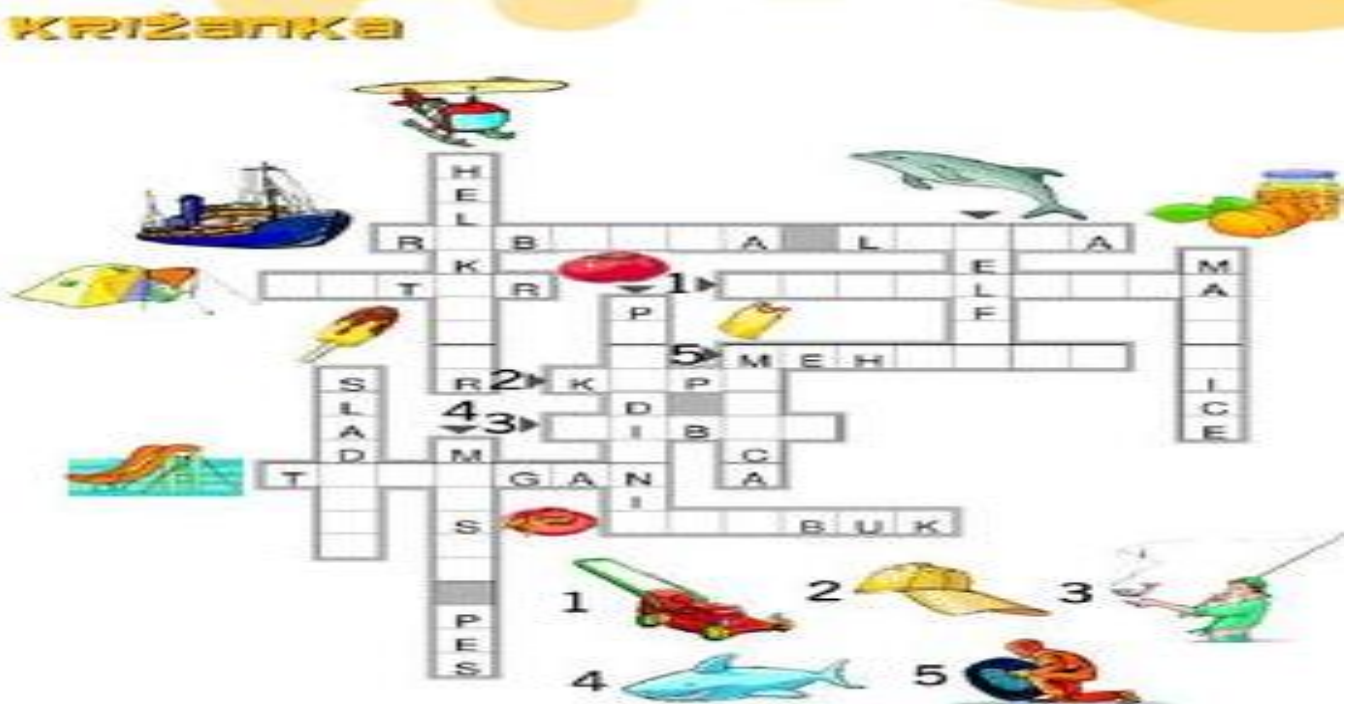
Za začetek sem za sprostitevno dejavnost za vas pripravila dve kratki križanki, ki ju lahko rešite.

Nato pa lahko pred kosilom za svojo družino pripravite **POMARANČNI SMOOTHIE Z INGVERJEM**, saj je v teh dneh zaželeno, da pojedete čim več sadja in zelenjave, da boste ostali zdravi. 😊

KRIŽANKA 1 -



KRIŽANKA 2 -



POMARANČNI SMOOTHIE Z INGVERJEM (recept)

POMARANČNI SMOOTHIE Z INGVERJEM

Pripomočki za pomarančni smoothie z ingverjem:

Žlička,
smoothie mešalnik,
nož in deska.

Sestavine za pomarančni smoothie z ingverjem za cca. 1 kozarec (2 dl):

2 pomaranči,
1/3 žličke zmletega ingverja (ali 1/3 žličke sveže naribanega ingverja),
po želji še malo vode, če želiš manj gost smoothie.

Kako pripraviš pomarančni smoothie z ingverjem:

Pomaranči najprej operi in obriši ter ju olupi. Jaz pomarančo olupim tako, da najprej naredim čez njo po dolgem 3 ali 4 reze z nožem, nato pa na zgornji in spodnji strani pomarančo odrežem z nožem (tudi belo lupino je potrebo olupit z nožkom).

Pomaranče nareži na manjše koščke, da se bodo lažje zmleli.



Koščke pomaranč daj v posodo za smoothie, dodaj še 1/3 žličke suhega ingverja ter vse skupaj zmešaj. Ingverja lahko daš tudi malo več, če želiš.



Pomarančni smoothie prelij v kozarec.



Napitek je pripravljen! Na zdravje za zdravje! 😊

Saj bi bilo pretežko kaj ne?

Učiteljica (OPB 11, 12): Ana Ložar