

Maasika-jogurtijook

Kahele

- 200 g maitsestatamata jogurtit
- 200 g külmutatud maasikaid
- poole sidruni mahl
- 2 sl suhkrut
- 0,5 tl vanillsuhkrut

Pane kõik ained kannmikserisse ja püreesta ühtlaseks. Serveeri kohe.



Suvine hapupiima-maasikajook

Kuuele

- 5 dl hapupiima
- 2 dl apelsinimahla
- 100 g maasikaid
- 2 sl suhkrut

Vala kannmikserisse maasikad ja kata suhkruga. Kalla peale hapupiim ja apelsinimahl.

Püreesta ning serveeri kohe.



Mustika-banaani kohupiimajook

Kahele

- 1 banaan
- 300 g kohupiimast
- 2 dl värsket piima
- 2 dl värsked või külmutatud mustikaid
- 2 sl kaerahelbeid
- 0,5 dl suhkrut
- 0,5 tl vanillsuhkrut

Koori ja tükelda banaan. Pane kõik koostisained kannmikserisse, püreesta ja serveeri kohe.



EPKK

Marjane petijook kamaga

Kahele

- 2 dl petti
- 1 dl punaseid sõstraid või jõhvikaid
- 3 sl suhkrut
- 2 sl kamajahu

Vala kannmikserisse jõhvikad, lisa suhkur ja püreesta. Lisa pett ja kamajahu ning sega ühtlaseks. Serveeri kohe.



Allikas: Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoja väljaanne "Värske piim iga päev", infoserver Eest Toit

Albiks päikese- ja grillisõpradele

ASTELPAJU-SALV

Päike käib juba kõrgemalt ja meelkitab rohenäp- pe aeda toime- tama. Nii püha toimingu puhul ununevad sageli kindad taskusse – näpud ikka ehedalt mulda!



Astelpajusalv on parim looduslik ja eesti- maine salv väiksemate nahakahjustuste korral. Samuti ülihea vahend päikese- põletuse ja putukahammustuse puhul. Astelpajusalv sisaldab astelpajuõli, mesilasvaha ja taruvaigutinktuuri.

ASTEL-PAJUÕLI

Kevad kutsub ka grillima ja ega igaüks oska kohe rannahooajale mõelda. Pahatihti kiputakse liha söö- misega liialdama.

Astelpajuõli on parim looduslik vahend kõrve- tiste vastu. Eri- nevalt välismais- test vahenditest, mis leevendavad kõrvetisi vaid hetkeks, on astelpajuõlil pikaajalisem toime. Astelpaju- õli võtab kõrvetised ära, ravidest samal ajal ka reflukshaigust.

Antioksidantsete omaduste tõttu sobib astel- paju kiiritusravi saavatele haigetele. Astel- pajuõli määratakse nahale enne kiiritusravi saamist, et vähendada kudedes rakkukahjus- tust. On teada, et 1986. aastal Tšernobõli katastroofipiirkonnas töötanud eestlastele soovitati naastes tarvitada astelpajuõli.



www.tervix.ee

