

Érik a legdögösebb gyümölcs, használd ki!

nyu.hu - 2016-05-28 16:20:04

Eljött végre a jó idő és lassan beérik az eper is, az egyik legszexibb gyümölcs. Itt van pár ötlet, amikkel a legtöbbet hozhatod ki a piros kis apróságokból.

Strawberry mojito

Egyszerűen elkészíthető ital, ami lehűt ebben a forróságban. Éppen érik az eper a kertekben, ideje kimenned és leszüretelned. Ha nincs kerted, akkor érdemes egy „szedd magad” helyen beszerezni, mintsem egy boltban, ahol nagy valószínűséggel csak külföldi gyümölcsöket kapsz.

Amire szükséged lesz:

- 3 nagyobb eper
- 5 friss mentalevél
- 3 evőkanál fehér rum
- 1 evőkanál friss limelé
- 1 evőkanál cukor (előtte érdemes kevés vízben feloldani és szirup formájában adagolni)
- ¼ csésze szóda



fotó: Pinterest

Egy gusztusos formájú pohárban nyomkodj össze pár eperdarabot a mentalevelekkel és a cukorsziruppal. (Pár szelet epret tegyél el a díszítéshez). Ezután ízlés szerint jöhet pár jégkocka, a rum, a limelé és a szóda. Kicsit keverd össze és máris élvezheted a bódító nedűt.

Epres-banános turmix

Nincs jobb egy lágy és hideg turmixnál, ha alkoholmentes italra vágysz nyáron. Az eperhez kiválóan passzol a banán, plusz édessé teszi az italod.

Hozzávalók:

- 1 zsírmentes görög joghurt
- 2 púpozott csésze apróra szeletelt eper

- 1 fűrt banán felkarikázva
- 2 teáskanál méz, juharszirup vagy kristálycukor, ha még édesebben szeretnéd
- 1 csésze jég, ha túlságosan fel lennél hevülve



fotó: Pinterest

Az összes hozzávalót egyszerűen csak szórd egy tumixgépbe és turmixold, amíg teljesen lágy és darabmentes nem lesz.

Epres-banános fagyi

Újra a banán lesz a mellékszereplő az eper mellett. Ez egy igazán egyszerű, csupán négy összetevőből álló ízletes fagyi.

Íme, a négy hozzávaló:

- 2 szeletelt és fagyasztott banán
- ½ csésze fagyasztott, szeletelt eper
- 2 evőkanál tejszín
- ½ teáskanál vanília (vaníliás cukor is megteszi)



fotó: Pinterest

Ismét előkaphatod a turmixgépet. Turmixold egészen simára a gyümölcsöket, ezután öntsd egy tálba, vagy üres fagyisdobozba és fagyaszd legalább 3 órán keresztül.

Természetesen a receptekhez nem kell szigorúan ragaszkodni, legyél kreatív és dobd fel még jobban ezeket a finomságokat. Próbáld ki a behűtött pezsgőt eperdarabokkal vagy akár csak egyszerűen öntsd le a piros gyümölcsöket csokisziruppal és bolondítsd meg tejszínhabbal.

Ezek az egyszerű epres nassolni valók garantáltan feldobnak egy romantikus pikniket vagy egy laza nyár esti baráti összejövetelt.