

Friska vitaminkickar

Energi från solens frukter



säsongens skörd



En kick från solens frukter

Under det mörka vinterhalvåret är citrusfrukter vår viktigaste C-vitaminkälla. Det är också då de smakar som bäst. C-vitaminen aktiverar immunförsvaret och hjälper kroppen att stå emot förkylningar och andra sjukdomar.

Här har vi samlat några friska vitaminkickar som kan göra längtan efter solen och värmen mer uthärdlig. Vi bjuder också på några korta fakta om våra vanligaste citrusfrukter. Så fram med citruspressen och börja mixa!

Vitaminkickar beräknade till 4 glas



Energy Cooler

En cool drink med mycket energi

4 limefrukter, pressade
4 dl kallt grönt te
2 msk honung (efter egen smak)
8 isbitar

Rör ut honungen i teet, tillsätt limejuicen och isen. Servera i höga glas och dekorera med limeskal.

Sunny Breakfast

Vitaminshot att ta på morgonen

1 blodgrape, pressad
1 blodapelsin, pressad
2 tsk honung
1 krm riven ingefära
1 lime för dekoration

Blanda citrusjuicerna och rör ner honungen. Tillsätt ingefäran och servera i shotglas.

Syrlig och saftig

Lime kallas ofta för tropikernas citron. Den är syrligare, saftigare och mer aromatisk än citronen, och därför flitigt använd som ingrediens i mat, juice och drinkar.

Korsbefruktad favorit

Grapefrukten finns i tre olika sorter: blond, blod och rosé. Den är ingen vild art utan troligen en hybrid mellan apelsin och pomelo. Grapefrukten är mycket C-vitaminrik.

Lemon Soft Drink

En nyttig dricka till maten
Fräsch och frisk

1 ugly eller clementin, pressad
1 grapefrukt, pressad
1 citron, pressad
2 flaskor mineralvatten (33 cl)
16 isbitar
4 skivor citron att dekorera med

Blanda citrusjuicerna med mineralvattnet och isen, dekorera med citron.



Party Starter

En citruscocktail

20 clementiner, pressade
4 cl grenadine (alkoholfritt)
8 isbitar krossade
12 kumquats delade på mitten och uppträda på ett spett

Häll isen i ett "martinglas" och fyll på med clementinjuicen, toppa med grenadine och dekorera med kumquatspetten.

Tips • Byt ut grenadine mot 8 cl Campari och den blir ännu festligare!



Populär smaksättare

Det finns över 100 olika sorters citroner. Citronen – som ursprungligen kommer från Indien – är välkänd som medicinal- och kryddväxt. Populär i bl a matlagning och vatten.

Gott i drinken

Kumquats är inga miniapelsiner, utan ett självständigt släkte citrusfrukter. Det finns två olika sorter: rund och oval. Färska kumquats används framför allt som smaktillsats i drinkar.



Citrus Refresher

En fräsch dryck att ställa i kylan

- 2 apelsiner, pressade
- 1 citron, pressad
- 1 limefrukt, pressad
- 2 clementiner, pressade
- 1 dl äpple cider
- 10 isbitar

Blanda citrusjuicerna, tillsätt is och toppa med lite cider.



Kids Favourite

En busigt god glassdrink som alla barn bara vill ha

- 2 apelsiner, pressade
- 4 dl jordgubbsglass
- 2 dl mjölk
- 5 isbitar

Lägg samtliga ingredienser i en mixer, mixa till en slät "dryck", garnera med en apelsinskiva.

Mycket C-vitamin

Apelsiner finns i många olika varianter och storlekar. Gemensamt är att de alla innehåller mycket C-vitamin. En stor apelsin ger nästan hela dagsbehovet på 60 mg*. *Källa: Frukt och Grönt Främjandet

