

A vibrant orange cocktail is served in a classic martini glass. The drink is garnished with a fresh red cherry on a stem and a slice of orange. The background is softly blurred, showing more orange slices and a green napkin, creating a fresh and appetizing atmosphere.

# PAN SOKOVNIK

KOKTEJLI  
IN  
SVEŽI SOKOVI

# **Spoštovane stranke,**

v tej brošuri boste našle kar nekaj receptov za izdelavo sokov in koktejllov. Kot boste verjetno tudi sami ugotovili, obstaja na tržišču ogromno knjig z raznimi recepti, žal pa take, ki bi vsebovala recepte za napitke iz svežega sadja, do sedaj nismo poznali.

Zato tega smo se odločili, da naredimo sami nekaj, s čimer si boste lahko pomagali vsaj na začetku. Receptov še ni veliko, vendar upamo, da se bo kljub temu našlo nekaj za vsak okus.

Seveda se bomo pri nas še vedno trudili in odkrivali nove napitke, tako da bomo s časom našo ponudbo popestrili.

V tej brošuri boste našli tri vrste napitkov :

- klasične brezalkoholne koktejle
- mlečne napitke
- koktejle z dodatkom raznih alkoholnih pijač

Želimo Vam veliko veselja pri ožemanju sadja in izdelavi tako naših kot vaših lastnih napitkov.

Na ZDRAVJE !

## **Kazalo**

2.Splošna navodila za uporabo

4.Opisi sadja in zdravilne terapije

4.ananas, breskva, češnja, granatno jabolko

5.grenivka, grozdje, hruška

6.jabolko, jagoda, karambola

7.kivi, limona, lubenica, mandarina

8.malina, mango, marakuja, marelica

9.melona, papaja, paradižnik, pomaranča, robida

10.Koktejli brez alkohola

16.Koktejli z alkoholom

# PAN SOKOVNIK

je primeren za ožemanje vseh vrst sadja in tudi zelenjave. Za večino sadežev (pomaranča, limona, grenivka, paradižnik,... ) je potrebno odrezati le 1 rezino, ki jo lahko takoj ožemamo. Sadje z mehkejšo lupino (mandarine, jabolka, hruške, kivi, .... ) brez težav ožemamo tudi brez rezanja.

Če iz sokovnika odstranimo krono (srednji mrežasti del), dobimo "shaker", s katerim bomo lahko mešali različne koktejle. Nekaj receptov za mešanje najdete v tej brošuri.

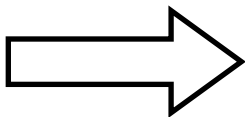
Pokrov  
sokovnika



Zajemalna  
posoda



Krona za  
sočenje



Dekoracija koktejlav: rob kozarca iz sladkorja ali soli.



Vzamemo limonin krhelj in z njim potegnemo po robu kozarca. Pri tem naj bo kozarec obrnjen navzdol, da sok limone ne bi stekel v kozarec. Nato potisnemo kozarec v sladkor ali sol in rob je pripravljen.



**ANANAS** - zelo bogat z encimom bromelain, ki pospešuje čiščenje krvi – znižuje krvni tlak ter pospešuje razgradnjo oblog na notranjih stenah ožilja. Sok svežega ananasa znižuje telesno temperaturo. Encim bromelain cepi beljakovine v prehrani v aminokisliline, zato tudi uničuje beljakovinske oklepe bakterij v črevesju in s tem onemogoča preživetje glistam. Zelo je primeren za osebe, ki imajo premalo želodčne kisline. Poleg tega najdemo v ananasu še veliko vitaminov in kar 16 mineralov kot so vitamin A, vitamin B, vitamin C, kalij, magnezij, kalcij, železo in fosfor. Bromelain zelo dobro učinkuje na kožo : sokovi ananasa poskrbijo, da starostne pege na obrazu in rokah posvetlijo ali celo popolnoma izginejo.

**Energijska vrednost** : 100 g = 56 kcal / 235 kJ



**BRESKVE** - so predvsem nadpovprečno bogate z vitaminom A in vitamini B. Med minerali tu najdemo predvsem magnezij, selen in cink. Breskve so zelo dobre za lepo kožo in oči, ščitijo pred rakastimi obolenji in obolenji srca, srčnimi udari in pred visokim krvnim tlakom. Visok delež niacina (vitamin B3) skupaj z minerali izboljšuje razpoložanje, dviguje odpornost proti nevrozam in nemiru, razburjenosti in strahu.

Breskve delujejo odvajalno in shuševalno. V kitajski medicini se breskve uporabljajo pri pljučnih obolenjih. **Energijska vrednost** : 100 g = 46 kcal / 193 kJ



**ČEŠNJE** - so bogate z Železom, Fosforjem, Kalijem, vitaminom A, vitaminom B1, vitaminom B2, vitaminom B6, vitaminom C. Češnje so idealno naravno zdravilno sredstvo proti vnetjem, paradontozi in artritisu. Zelo dobro skrbijo za lepo kožo, pomlajujejo, blažijo revmatična obolenja členkov, vzpodbujajo procese za nadzor telesne teže.

**Energijska vrednost** : 100 g = 67 kcal / 280 kJ



**GRANATNO JABOLKO** - so pridelovali že v predzgodovinskih časih. Najzgodnejši dokazi za obstoj sadeža so najdbe v grobnicah Ramzesa IV. V grški antiki je veljalo za simbol plodnosti, cvet pa za simbol ljubezni. Vsebuje veliko vitamina C , vitamin B3, vitamin B2, kalij, fosfor. Sokovi sadeža delujejo proti kašlju in znižujejo temperaturo (sok iz korenine te rastline blaži vnetja oči).

Pri izdelavi koktejllov naj Vvm granatna jabolka zamenjajo

»Grenadin«, napitek, ki ga lahko povsod kupite in je predvsem iz umetnih sestavin.

**Energijska vrednost** : 100 g = 63 kcal / 264 kJ



**GRENIVKA** - okus ji daje grenka snov naringin, katerega količina niha glede na sorto in zrelost sadeža. Ena sama grenivka skoraj pokriva celodnevne potrebe odrasle osebe po vitaminu C. V sadežu je tudi posebna bioaktivna snov flavonoid, ki povečuje učinkovanje C vitamina za dvajsetkrat. Zelo pomemben je še vitamin B9, ki je pomemben za rast in razvoj celic ter zato

nujno potreben predvsem pri otrokih in mladini. Bioaktivni flavonoid, ki je v grenivki, preprečuje vnetja in krepi ožilje. Grenivka dviguje tek in čisti črevo, krepi naš imunski sistem, lajša težave pri krčnih žilah. Je eno od orožij pri shujševalni kuri.

**Energijska vrednost** : 100 g = 32 kcal / 134 kJ



**GROZDJE** - vsebuje vse vitamine skupine B z izjemo vitamina B12. Zaradi velike količine balastnih snovi skrbi grozdje za dobro presnovo. Vitamini skupine B so pomembni za dobro živčno in možgansko tkivo. Fruktaza (grozdni sladkor) uravnava količino sladkorja v ožilju in pozitivno deluje na razpoloženje in naše delovne sposobnosti, saj pride takoj v žile in dovaja energijo.

Grozdje vsebuje tudi Mangan (pomemben za kosti in živčevje), Magnezij (za delovanje mišic in srca), Kalij, Kalcij in Fosfor. Grozdje čisti ledvice, mehur in sečevod, pospešuje delovanje črevesja, pomaga pri aterosklerozi, utrujenosti, nevrozah in depresijah ter aktivira izmenjavo ogljikohidratov.

**Energijska vrednost** : 100 g = 72 kcal / 301 kJ



**HRUŠKE** - so sadje z malo kislinami, vsebujejo pa veliko sladkorja, zato so primerne za mešanje z drugim manj sladkim sadjem. Vsebujejo veliko kalija, fosforja (pomirja živce), vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C. Zdravilno delujejo na naše srce in ožilje. Zaradi velike vsebnosti vode so dobro prebavljive, tako da hranljive snovi hitro pridejo v črevesje. Zato pravimo, da čistijo črevesje, preprečujejo in zdravijo zaprtja. Za osebe s povečano potrebo po tekočini so hruške veliko bolj primerne in zdrave kot pitje velikih količin mineralne

vode, ki jo pogosto priporočajo zdravniki, kar je pogosto težko izvedljivo. Hruške čistijo črevesje, odpravljajo zaprtja, razstrupljajo naše telo, pomagajo pri ledvičnih težavah in težavah z mehurjem, pospešuje nastanek krvi in rast telesa.

**Energijska vrednost** : 100 g = 56 kcal / 234 kJ



**JABOLKA** - uravnavajo delovanje našega črevesja. So bogata z vodo, revna z beljakovinami in ogljikohidrati ter pravo bogastvo mineralov in vitaminov predvsem s pektinom, preko dvajsetimi minerali, vitaminom A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C, vitamin E, forfor, železo, magnezij, natrij, kalij, kalcij. Imenujejo jih tudi »zobna ščetka narave«. Zaradi velike količine sadnih kislin so prava pektinska bomba in zato tudi

pregovor »An apple a day keeps the doctor away!« = eno jabolko na dan drži zdravnika stran. Že v tradicionalni medicini so jabolka znana proti skorbut-u, krvavenju dlesni in majanju zob. Sveže naribana jabolka so tudi preizkušen domači recept pri grizi dojenčkov in majhnih otrok. Pektin in sadne kisline nadzorujejo koncentracijo sladkorja v krvi in izboljšujejo delovanje črevesja. V jabolkih je skoraj 30% balastnih snovi, ki znižujejo količino holesterina v krvi in vežejo strupene snovi kot sta svinec in cink. Zaradi svojega čistilnega učinka na telo pripomorejo k mirnemu in trdnemu spancu.

**Energijska vrednost** : 100 g = 55 kcal / 230 kJ



**JAGODE** - odlikuje visoka koncentracija vitamina C, ki krepi imunski sistem. Poleg tega pa vsebujejo še vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin E in minerale: železo, kalij, magnezij, natrij, kalcij, cink, mangan, fosfor in baker. Delujejo pozitivno na jetra in žolč, posebno pa vzpodbujajo delovanje ledvic in sečevoda. V domači lekarni znano sredstvo proti slabokrvnosti in bledici. Jagode so primerne

v boju proti prehladu in gripi, so dobre za kožo in oči. Delujejo preventivno proti rakastim obolenjem, obolenjem srca, srčnim infarktom in proti visokemu krvnemu tlaku. Ravno tako so priporočljive pri terapijah proti artritisu, revmi in odvajanju ledvičnih kamnov. Zaradi velike vsebnosti železa so primerne v boju z različnimi anomalijami in utrujenosti. Nobeno drugo sadje ni tako bogato z manganom, ki pomaga pri izmenjavi snovi v telesu, proizvaja kosti in kri, ohranja živčevje in možgansko tkivo, skrbi za libido, oskrbuje lase in kožo s pigmentom in vzpodbuja proizvodnjo hormonov ščitnice.

**Energijska vrednost** : 100 g = 37 kcal / 155 kJ



**KARAMBOLA** - vsebuje veliko mineralov, predvsem kalcij, magnezij, fosfor in železo, od vitaminov paprovitamin A in vitamin C. Vsebuje vinsko in jabolčno kislino in blagodejno deluje pri glavobolih in ostalih boleznih. Kot zdravično sredstvo zelo dobro deluje proti glistam.

**Energijska vrednost** : 100 g = 35 kcal / 147 kJ



**KIVI** - količina C vitamina tega sadeža pokriva celodnevne potrebe odrasle osebe. Zeleno barvilo sadeža vsebuje veliko magnezija, ki skupaj s C vitaminom stimulira delovanje mišičnega tkiva. Poleg protinfekcijskega delovanja pospešuje presnovo in proizvodnjo hormonov. Pomaga pri premagovanju stresa, povečuje zmožnost koncentracije in zaradi vezave snovi, ki vzpodbujajo živčevje, skrbi za zdravo delovanje srca.

Poleg tega magnezij aktivira tako imenovani G-protein, ki hormonsko vodene možganske signale vodi v celice in tako nadzoruje presnovo. Kivi je pomemben za razvoj kosti, stimulira delovanje mišičnega tkiva, posebno srčne mišice, krepi ožilje in vezivno tkivo. **Energijska vrednost** : 100 g = 46 kcal / 192 kJ



**LIMONE** - so bogate z bioaktivno snovjo flavonoid in pektin. Vsebujejo dvakrat večjo količino vitamina C kot pomaranče ter vitamine skupine B. Citronske kisline stimulirajo v želodcu nastajanje solne kisline in encim pepsin, pomemben za presnovo beljakovin. Limone imajo velik pomen za naše zdravje, ker uničujejo bakterije, krepijo imunski sistem, vezivno tkivo, lase in nohte, dvigujejo apetit, znižujejo telesno temperaturo, stimulirajo nastajanje želodčne kisline, izboljšujejo stanje beljakovin v telesu, količino železa, kar je pomembno za dihanje celic, aktivirajo izmenjavo kalcija za kosti in zobe, razgrajujejo maščobe in pomagajo pri shujševalnih kurah.

**Energijska vrednost** : 100 g = 28 kcal / 117 kJ



**LUBENICA** - je iz 98% vode. Na telo deluje očiščevalno, ker odvaja strupe. Občutljivejše osebe lahko pri prekomernem uživanju reagirajo z grižo ali bolečinami v trebuhu. To pa so pravzaprav prvi pokazatelji začetka čiščenja telesa od strupenih snovi. Vitamin B6 skrbi za cepljenje beljakovinskih molekul in sintezo v telesu. Poleg tega vsebuje še minerale kot so železo, mangan ( za možgane, živčevje, spolnost in barvo las ).

**Energijska vrednost** : 100 g = 35 kcal / 147 kJ



**MANDARINE** - vsebujejo provitamin A, vitamin B, vitamin C in sladkor. Zaradi vsebnosti vitamina C delujejo preventivno proti prehladu.

**Energijska vrednost** : 100 g = 48 kcal / 201 kJ



**MALINE** - pomagajo pri obolenjih dlesni, pri želodčnih in prebavnih motnjah. Vitamin A v malinah je naravno zdravilo pri očesnih težavah. Že v stari kitajski naravni medicini so jih uporabljali za izboljšanje ostrine vida in pri blaženju nočne slepote. Vitamin A utrjuje tkivo v očeh in izboljšuje pretok hranljivih snovi. Poleg tega so maline bogate z vitaminom C, ki skupaj z rutinom zdržuje in preprečuje krvavenje po vsem

telesu kot npr. krvavitve dlesni, krvavitve in nosu. V azijski medicini veljajo maline kot sredstvo proti premočnim menstrualnim krvavitvam. Ker maline pospešujejo znojenje, blagodejno delujejo pri obolenjih z visoko temperaturo. So lahko prebavljive in spodbujajo tek, zato so zaradi fine arome priporočljiv obrok za bolnike. Maline prinesejo lasem lesk in življenje, kožo naredijo mehko in nežno, blažijo težave z ledvicami in mehurjem.

**Energijska vrednost** : 100 g = 40 kcal / 168 kJ



**MANGO** - vsebuje velike količine vitamina A, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B6, vitamina C in vitamina E, od mineralov pa baker, mangan, magnezij, cink in kalij. Vitamin A predvsem ščiti bezgavke in stimulira presnovo. Vitamini B so predvsem pomembni za živčevje in skrbijo za pigment v koži in laseh. Vitamin B6 je pomemben za sintezo beljakovin, saj bi bile brez njega lete za telo škodljivi odpadki.

Vitamin B3 je pomemben predvsem za prenos kisika v celice, za živčevje in mirno spanje. B5 vitamin je pomemben za proizvodnjo energije, barvo las in preprečevanje stresa. Mango aktivira hormone za libido in zmožnost orgazma.

**Energijska vrednost** : 100 g = 44 kcal / 185 kJ



**MARAKUJA** - zdravilnost se pripisuje sadežu predvsem zaradi visoke vsebnosti vitamina C. Poleg tega pa najdemo še vitamin A, niacin, kalij, železo in magnezij. Sok iz marakuje deluje pomirjajoče in uspavalno. Semena marakuje se uporabljajo kot sredstvo proti glistam.

**Energijska vrednost** : 100 g = 35 kcal / 147 kJ



**MARELICE** - sveže vsebujejo veliko vitamina A, vitamin B3(niacin), vitamin B5 (za vitalnost in lepe lase), vitamin C in mineralnih snovi kot so: kalij, natrij, magnezij, fosfor, kalcij in železo. Marelice ščitijo pljučne mehurčke pri močnem kajenju, preprečujejo slabokrvnost in blažijo težave z mehurjem.

Zavirajo proces staranja, pomagajo pri utrujenosti in slabi koncentraciji, krepijo celice proti imunskim strupom, pospešujejo nastanek novih celic, blažijo težave z astmo, dobro učinkujejo na lase in nohte.

**Energijska vrednost** : 100 g = 54 kcal / 226 kJ



**MELONA** - je iz 90% vode in velike količine naravnega sadnega sladkorja, ki je hrana za telo, saj daje energijo. Vsebuje vitamin A, vitamin C, kalij in fosfor. Z uživanjem melon krepimo organizem in izboljšujemo tek.

**Energijska vrednost** : 100 g = 54 kcal / 226 kJ



**PAPAJA** - sadež je bogat s provitaminom A, vitaminom B2, vitaminom B5 in vitaminom C. Pomembni minerali v sadju pa so še kalij, kalcij, fosfor, magnezij in železo. V soku sadeža vsebovan papain cepi beljakovinske hranilne snovi v aminokisliline. Zato učinkuje izredno zdravilno pri izboljšanju vida,

vitalnosti in regulaciji beljakovin v našem telesu.

**Energijska vrednost** : 100 g = 35 kcal / 147 kJ



**PARADIŽNIK** - vsebuje kar 7 mineralov, 13 vitaminov, 3 sadne kisline in sladkor. Snovi iz paradižnika ščitijo membrane celic našega telesa. Paradižnik vzpodbuja presnovo v telesu, deluje pomlajujoče na celice, krepi srce, deluje odvajalno, pomaga pri rasti mišičnega tkiva, vzpodbuja nastajanje hormonov. **Energijska vrednost** : 100 g = 16 kcal / 66 kJ



**POMARANČE** - krepijo naš imunski sistem proti gripi, krepijo ožilje in ščitijo pred obolenjem srca. V sadežu pomaranče se skriva 11 različnih arom in 14 vitaminov, med katerimi velik del zasede vitamin C in vitamin A (pri rdečih pomarančah). V pomladnih časih pomaranče krepijo obrambne mehanizme našega telesa, zmanjšujejo utrujenost in preprečujejo prehlade. Topel pomarančni sok pomirja in uspava.

**Energijska vrednost** : 100 g = 54 kcal / 226 kJ



**ROBIDE** - sok in meso svežih robid je prava bomba karotenov, ki ščitijo naše telo. Velik delež zavzema vitamin C, ki ščiti naš imunski sistem. Bioaktivna snov flavonoid, ki je koncentrirana v mesu sadja z vsebnostjo encimov bakra ščiti vitamin C in stresni hormon adrenalin

proti oksidiranju. Snovi robid krepijo mišično tkivo in stene ožilja ter s tem preprečujejo proces staranja, nastajanja krčnih žil, hemeroidov.

**Energijska vrednost** : 100 g = 48 kcal / 201 kJ

# KOKTEJLI BREZ ALKOHOLA

## Splošna navodila za lažje delo:

Da bo izkupiček soka večji, sadje predhodno povaljamo ali ga namočimo v vroči vodi.

Napitke postrežemo v čim hladnejše kozarce (lahko jih damo predhodno v zamrzovalni predal hladilnika).

Če potrebujemo zdrobljen led in ga nimamo, lahko uporabimo preprost trik in ledene kocke zavijemo v krpo in jih zdrobimo npr. z lesenim kladivom.

Zrelo sadje je bolj aromatično in ima več soka.



**JOGURTNA  
BOMBA**

2 veliki žlici navadnega jogurta  
1 cl soka limone  
2 dcl soka marelic

Vse sestavine na kratko premešamo in serviramo v kozarec za koktejle.



**NAPOJ  
MLADOSTI**

2 cl soka ananasa  
2 cl soka kivija  
4 cl soka pomaranče  
2 cl soka grozdja  
2 cl soka manga

Sok premešamo z ledom. Rob kozarca okrasimo s soljo.

# KOKTEJLI BREZ ALKOHOLA



**VITAMINSKE  
SANJE**

1 celo jajce  
1 žličko sladkorja  
6 cl soka pomaranče  
2 cl soka limone



**MALININ  
VZDIH**

8 cl soka malin  
8 cl soka rdečega  
ribeza  
mineralna voda

Vse sestavine z ledom dobro pretresemo v shakerju. Napitek postrežemo v visokem kozarcu in do vrha dolijemo mineralno vodo.

Sok premešamo z malo ledu in potem v kozarec do vrha nalijemo mineralno vodo.



**GROZDNA  
RADOST**

3 cl soka pomaranče  
12 cl soka grozdja  
7 cl soka grenivke

Sokove zmešamo v shakerju skupaj z nekaj kockami ledu. Prelijemo v kozarec, ki ga okrasimo z rezino pomaranče in nekaj grozdi.

# KOKTEJLI BREZ ALKOHOLA



## Napitek za VSE ČASE

1/3 soka pomaranč  
1/3 soka grenivk  
1/3 soka jabolk

Sokove premešamo. Če želimo napitek razredčiti, lahko dodamo do 50% prevrete hladne vode.



## VITAMINSKA BOMBA

2 cl soka limon  
6 cl soka ananasa  
3 cl soka jagod  
5 cl soka pomaranč  
narezano sadje: robide, banane,  
ananas, karambola, pomaranča

Sokove premešamo skupaj z ledom v shakerju. Prelijemo v kozarce do polovice in do vrha napolnimo s sadjem.



## BRESKVA DRINK

10 cl soka breskev  
1 žlica medu  
6 cl soka grenivke

Vse sestavine z ledom dobro pretresemo v shakerju. Napitek postrežemo v širokem kozarcu.

# KOKTEJLI BREZ ALKOHOLA



**POMARANČNI  
SHAKE**

6 cl soka pomaranč  
2 žlički sladkorja  
10 cl mleka  
5 cl soka jagod

Vse sestavine pretresemo v shakerju. Napitek postrežemo v visokem kozarcu in okrasimo z mleto čokolado ali cimetom v prahu.



**BALERINA**

5 cl soka ananasa  
5 cl soka kivija  
5 cl soka jabolk  
1 rezina limone

Vse sestavine z malo ledu premešamo v shakerju in po okusu dodamo malo limoninega soka.



**SHAKE  
ANANAS**

1 kepica ananasovega ali vanilijevega sladoleda  
5 cl soka ananasa  
1 cl soka limone  
2 žlički sladkorja  
mleko

Sladoled damo v kozarec, ostale sestavine pa premešamo. Prelijemo sladoled v kozarcu, dolijemo mleko in posujemo z mleto čokolado.

# KOKTEJLI BREZ ALKOHOLA



**BRESKVA  
SHAKE**

2 žlički	sladkorja
5 cl	soka malin
1/2	breskve (sok)
1 žlica	sladke smetane
10 cl	mleka
1 kepica	sladoleda

Premešamo maline in sladkor, ter vlijemo v kozarec. Ostale sestavine, razen sladoleda, premešamo v shakerju, da nastane gladka masa. Prelijemo v kozarec in dodamo še kepico sladoleda.

1/4	melone
3 cl	soka jagod
Tonic Water	za dolivanje

Meloni odstranimo koščice in kožo, ter jo narežemo na kocke cca 1x1 cm. Stresemo jih v kozarec, zalijemo s sokom jagod in do vrha nalijemo Tonic.



**POMARANČNI  
TONIK**

6 cl	soka pomaranče
5 cl	soka malin
Tonic Water	za dolivanje

Sokove premešamo z ledom v shakerju, prelijemo do 2/3 v kozarec, do vrha dolijemo Tonic in malo premešamo.



**MELONIN  
TONIK**

# KOKTEJLI BREZ ALKOHOLA



**SLADKE  
JAGODE**

3 cl soka papaje  
10 cl soka jagod  
1 cl soka limone  
2 mali žlički medu

Vse sestavine z ledom dobro pretresemo v shakerju. Napitek postrežemo v visokem kozarcu.



**HAWAI**

5 cl soka ananasa  
5 cl soka pomaranč  
3 cl soka limone

Sok premešamo z veliko zdrobljenega ledu. Serviramo v okroglem kozarcu in okrasimo rob s sladkorjem.



**POLETNA  
SVEŽINA**

2/3 soka grenivk  
1/3 soka jabolk

Sokova premešamo. Če želimo napitek razredčiti, lahko dodamo do 50% prevrete hladne vode.

# KOKTEJLI Z ALKOHOLOM



5 kepic

vanilijevega ali  
pomarančnega  
sladoleda  
soka pomaranč  
Camparija

50 cl  
8 cl

Vse sestavine premešamo v shakerju, dokler ne nastane gladka zmes. Posetrezemo v velikih kozarcih.



6 cl  
1/2  
3 cl  
1 ščepec  
1 kapljica  
2 kapljici

soka paradižnika  
soka limone  
vodke  
soli  
omake Tabasca  
Worcester

Vse sestavine dobro premešamo v shakerju.



10 cl

rdečega ali črnega  
grozdja  
vodke

5 cl

Sestavine premešamo in serviramo z ledom v kozarcu, ki mu okrasimo rob s sladkorjem.

# KOKTEJLI Z ALKOHOLOM



**ANANAS  
CUP**

5 cl soka ananasa  
3 cl soka limone  
5 cl Tequila

Sestavine dobro premešamo v shakerju skupaj z ledom. Postrežemo v širokem kozarcu, ki ga okrasimo z limono.



**CAMPARI  
JUICE**

50 cl soka pomaranč  
8 cl Camparija

Vse sestavine premešamo v shakerju. Dodamo ledene kocke.

## Zapis o publikaciji

Naslov: Koktejlji in sveži sokovi  
Avtor: © Marko Baloh  
Založba: Panpan d.o.o., Žirovnica, 2010  
Spletna stran: [www.panpan.si](http://www.panpan.si)  
Elektronska pošta: [info@panpan.si](mailto:info@panpan.si)

Brezpisnega dovoljenja založbe je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, predelava ali druga uporaba avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.