**❤️ Kategorija: Srce & krvotok**

**🫐 Recept: Sok od aronije**

**Opis:**  
Aronija je iznimno bogata antioksidansima, pogotovo antocijaninima koji štite krvne žile, snižavaju krvni tlak i jačaju cijeli kardiovaskularni sustav. Ovaj sok je jednostavan i vrlo djelotvoran.

**🧪 Sastojci:**

* 200 g svježih ili smrznutih bobica aronije
* 500 ml vode
* Med ili limun po želji

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. Operi bobice i kuhaj ih u vodi 10–15 minuta.
2. Zgnječi ih tijekom kuhanja za jači sok.
3. Procijedi i po želji zasladi medom ili zakiseli limunom.
4. Ohladi i čuvaj u hladnjaku 2–3 dana.

**✅ Savjet za korištenje:**

Pij 50–100 ml dnevno, najbolje ujutro. Možeš ga koristiti kao kućni "eliksir" za krvne žile. Ako ti je okus preintenzivan, razrijedi s malo vode ili čaja od hibiskusa.