

DAILY SECRET  
SECRET RECIPES

*presented by*



*Αποκτήστε απολαυστικές συνήθειες*

Έχει συμβεί σε όλους μας. Είναι αυτή η ώρα της μέρας που απλώς δεν μπορούμε να σκεφτούμε τίποτα άλλο πέρα από το πόσο πολύ θα θέλαμε ένα γλυκό. Αντί όμως να ενδώσετε σε κάποιον πειρασμό που θα σας βγάλει από το μονοπάτι της σωστής διατροφής (γκουχ, παγωτό, γκουχ), γιατί να μην προτιμήσετε μια απείρως πιο υγιεινή αλλά εξίσου απολαυστική εναλλακτική; Ένα σπιτικό παγωμένο γιαούρτι, με χυμό Ocean Spray Cranberry & Black-currant είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες, βιταμίνη C, αντιοξειδωτικά - αλλά κυρίως είναι πεντανόστιμο. Ώρα να ενδώσετε!

# DAILY SECRET

## SECRET RECIPES

presented by



### Σπιτικό Frozen Yoghurt με χυμό Cranberry & Blackcurrant

#### ΥΛΙΚΑ

- 2φλιτζ. Ocean Spray αποξηραμένα cranberries
- 2 κουτ.σουπ. χυμό Cranberry & Blackcurrant (τουλάχιστον)
- 1/2 φλιτζ. ζάχαρη
- 2 φλιτζ. γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά
- Μια πρέζα αλάτι

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1 Σ'ένα κατσαρολάκι σε μέτρια φωτιά, βράζετε τα cranberries με το χυμό και τη μισή ζάχαρη. Μόλις πάρουν την πρώτη βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και τα αφήνετε ώσπου τα cranberries να μαλακώσουν τελείως (περίπου 10 λεπτά).
- 2 Αφού το μείγμα κρυώσει καλά, το χτυπάτε στο μπλέντερ μέχρι να ομογενοποιηθεί και μετά το περνάτε από σουρωτήρι και το βάζετε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.
- 3 Βγάζετε από το ψυγείο και ανακατεύετε το μείγμα σε ένα μπολ, μαζί με το γιαούρτι, την άλλη μισή ζάχαρη και το αλάτι μέχρι να ομογενοποιηθεί τελείως.
- 4 Βάζετε το μείγμα στην κατάψυξη για τουλάχιστον 6 ώρες, ανακατεύοντας κάθε μία ώρα ώστε να μη σκληρύνει πολύ. Βγάζετε και απολαμβάνετε ένα σπιτικό και υγιεινό γλύκισμα!

## ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ

Βρήκαμε τον τρόπο να ζούμε όχι μόνο περισσότερο - αλλά και καλύτερα! Έπρεπε απλά να βάλουμε στην καθημερινή μας διατροφή τους χυμούς Ocean Spray με αυθεντικά cranberries, γεμάτα βιταμίνες και αντιοξειδωτικά! Ξεκινήσαμε με *tuesli* με χυμό cranberry το πρωί, κάναμε

μάσκα ομορφιάς με τις ευεργετικές ιδιότητες των αποξηραμένων cranberries, γεμίσαμε ενέργεια μ' ένα λαχταριστό *smoothie cranberry*, γλυκαθήκαμε με σπιτικό *cranberry frozen yoghurt* και το βράδυ προσθέσαμε χυμό cranberry στο κοκτέιλ μας! Νιώθουμε ήδη καλύτερα.

Υ.Γ. Τώρα έχουμε τη δυνατότητα να κερδίσουμε ένα ταξίδι στη Β. Αμερική για να γνωρίσουμε από κοντά το μαγικό καρπού! Δηλώστε συμμετοχή στη σελίδα του Ocean Spray στο Facebook.