



Sevan

# GRANAT- ÄPPELJUICE

RECEPT & INSPIRATION

Naturlig sötma  
från blåbär

Läskande  
törstsläckare

Fullproppad med  
antioxidanter och  
vitaminer

100 % granatäpple  
— inga tillsatser



# 100% NJUTNING

När en juice enbart består av  
frukt och bär så smakar den  
också precis som den ska göra  
— äkta och oförställt.

Vi vill presentera två av våra orientaliska smakjuveler  
bland drycker, nämligen Granatäppeljuice 100 % och  
Granatäppeljuice med blåbär. Granatäpple kallas ofta  
för en superfrukt och välgörare, men den är lika väl en  
fantastiskt törstsläckare och smaksättare i en mängd  
olika drycker. Några av våra favoritrecept finner du på  
följande sidor. Hoppas att det smakar!



## DROTTNINGEN AV SUPERFRUKTER

Granatäpple innehåller stora mängder C-vitamin, folsyra och antioxidanter. Enligt studier har det visat sig att en ökad mängd av granatäpple i kosten minskar risken för både prostatacancer och åderförkalkning.

1 SMOOTHIE

## GRANATSMOOTHIE

- ✦ 1 dl Granatäppel-juice med blåbär
  - ✦ 1 dl yoghurt
  - ✦ 1 KRAV-banan
  - ✦ 225 g frysta jordgubbar
  - ✦ 1 krm vaniljpulver
  - ✦ 1 näve is
- Häll i samtliga ingredienser, utom isen, mixa tills finfördelat. Häll upp i glaset, lägg i is och garnera gärna med en färsk jordgubbe.

### DET PERFEKTA MELLANMÅLET

Gott, nyttigt och mättande.

# ALKOHOLFRI GRANAT- SANGRIA

5 DRINKAR

- ✦ 5 dl Granatäppeljuice
- ✦ 1 apelsin
- ✦ 1 citron
- ✦ 1 äpple
- ✦ 1 granatäpple
- ✦ 2 kanelstänger
- ✦ 3 dl apelsinläsk
- ✦ Isbitar

Skiva apelsin och citron (helst ekologiska) i tunna skivor, dela på mitten. Tärna äpplet och plocka ur fruktköttet från granatäpplet. Lägg frukten samt kanelstänger i en karaff, häll över granatäppeljuice och låt så kallt i minst en timme. Häll över apelsinläsk och fyll karaffen med is före servering.



Granatäppeljuice är en klassisk dryck i länderna runt medelhavet, där den dricks som törstsläckare under varma dagar.

# GRANAT- MOJITO

1 DRINK



- ✦ 3 st limeklyftor
- ✦ 1 knippe mynta
- ✦ 0,5 dl Granatäppeljuice
- ✦ 4 cl rom
- ✦ 1 dl fruktsoda
- ✦ Krossad is
- ✦ 1 granatäpple

Mortla limeklyftor och mynta i botten av ett glas. Häll i granatäppeljuice, rom och fruktsoda. Blanda med drinkpinne och fyll glaset med krossad is. Garnera gärna med lime och granatäpple.



6 PORTIONER

## GRANATGRANITA

- ◇ 5 dl Granatäppeljuice med blåbär
  - ◇ 225 g frysta hallon
  - ◇ Rivet skal och saft från en ekologisk citron
  - ◇ Ev. 0,5 dl socker
  - ◇ 1 granatäpple
  - ◇ Citronmeliss
- Häll i ingredienserna (förutom citronmeliss och granatäpple) i en kastrull. Koka upp och håll över i en form. Låt svalna och ställ sedan in formen i frysen tills genomfryst. Skrapa den då med en gaffel och lägg upp i glas. Dekorera med citronskiva, citronmeliss och granatäpple.

### FRÄSCH AVSLUTNING PÅ MIDDAGEN

Sött, syrligt och  
läskande kallt.



4 KOPPAR

## GRANAT-TÉ MED INGEFÄRA OCH HONUNG

- ◇ 3 dl Granatäppeljuice
  - ◇ 0,5–1 msk färsk riven ingefära
  - ◇ 2 dl vatten
  - ◇ 1 msk honung
  - ◇ 2 påsar valfritt té
- Koka upp samtliga ingredienser. Ställ åt sidan och lägg i tepåsarna som får dra i några minuter. Servera på en gång.

### VISSTE DU ATT...

ingefära innehåller mest antioxidanter av alla livsmedel och har en uppsjö av hälsofrämjande egenskaper? I kombination med granatäpple får du alltså en extra hälsosam dryck — utmärkt vid förkylning.

För fler recept och  
inspiration besök  
**sevan.se**

