



LAHKI RECEPTI

Limonine presne kroglice



Če imate radi sladko osvežitev, le preverite ta recept.

Sestavine: 2/3 skodelice indijskih oreščkov, 1/3 skodelice mandljev, 3-4 veliki (medjool) dateljini, 1 1/2 zvrhane žlice kokosove masti (olje), 1-2 žlici javorjevega sirupa, 1 žlička vaniljeve esence, sok ene majhne limone, ingver v prahu (po želji), kokosovi lističi (čips) **Priprava:** Oreščke je treba namočiti v vodi - mandlje najboljše čez noč (12 ur), indijske oreščke 2-3 ure. Namočene oreščke in vse sestavine razen limoninega soka stremo v skledo oziroma električni mešalnik. Mešamo, dokler ne dobimo gladke mase. Nato postopoma dodamo še limonin sok, dokler ne ustreza našemu okusu. Dobro premešamo in oblikujemo kroglice. Če je masa zelo mokra, jo za 15-20 minut postavimo v zamrzovalnik. Če je dovolj suha, pa lahko začnemo oblikovati kroglice, ki jih nato povaljamo v kokosovih lističih. Uporabimo lahko tudi kokosovo moko. Kroglice za 2-3 ure postavimo v zamrzovalnik, nato pa jih hranimo v hladilniku.

Če jih za kakšen poseben dogodek pripravljate večer prej, jih brez skrbi v zamrzovalniku pustite kar čez noč. Presne kroglice so prava osvežitev za poletne dni!

Čas priprave: 20 minut

Recept pripravila: *Tinkara Končar, www.tinksyoga.com*

ŽIVLJENJSKI STIL

ZNANI SO FIT

Kako do lepega telesa

PRIMOŽ JERALIČ

PRIPRAVE NA RIO

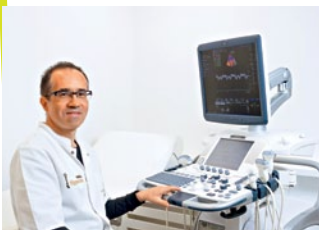


Kolesar Primož Jeralič bo septembra prvič nastopil na paraolimpijskih igrah. V Rio de Janeiru bo poleg slovenskih barv ponosno poudaril tudi dolenske korenine. Ima pa tudi nekaj težav, saj je po prometni nesreči pred enim mesecem ostal brez športnega pripomočka, zato zdaj zbirajo sredstva za novega. Jeralič je zdaj že zanesljiv potnik na paraolimpijske igre v Rio. A tudi takrat, ko je bil še kandidat (pri športu invalidov so v nekaterih panogah zelo stroga merila za uvrstitev na igre, kvote za posamezne države pa majhne), je ves čas zavzeto treniral.

DOBER NASVET

Nov center Hippocratis medico

Pred kratkim se je v Bežigranskem dvoru v Ljubljani odprl nov ultrazvočni in specialistični diagnostični center Hippocratis medico. Ambulanta ponuja ultrazvoke srca, dojke, mehkih tkiv in sklepov, fetalni ultrazvok srca, ultrazvok vratnih žil, ultrazvok arterij in ven spodnjih okončin, ultrazvok trebuha, ščitnice in vratu ter ultrazvok testisov. Posebna pozornost je namenjena poškodbam in specialističnim pregledom mladih športnikov. Profesionalna obravnava vsakega športnika je podprta tudi z dobro dostopnostjo in visoko kvaliteto dodatnih storitev. Vsi zdravniki, ki delajo v diagnostičnem centru Hippocratis medico, so na svojem področju vrhunski strokovnjaki z dolgoletnimi izkušnjami. Več informacij na www.hippocratis-medico.si



Otroci spoznavali pomen ohranjanja čistih voda

Že 14. leto zaporedoma Tuš v okviru dobrodelnega projekta Pričarajmo nasmehe s svojimi partnerji in kupci omogoča 500 otrokom iz socialno ogroženih družin enotedensko letovanje na Debelem rtiču. Prvih 120 otrok je že prispelo na letovanje, skozi poletje pa se bodo zvrstile še štiri skupine iz vse Slovenije. Letos bodo poleg športnih, izobraževalnih in vodnih aktivnosti poseben poudarek namenili ravno slednjim in tako je prva skupina že obiskala štiri delavnice na temo 'Ohranimo naše vode čiste', ob koncu pa z gusarjem in Piko zapela posebno gusarsko himno in odkrila zaklad na dnu morja. V sodelovanju z Rdečim križem Slovenije bodo tako v 14 letih počitnice omogočili že več kot 7.100 otrokom.



KAM PA KAM

- Na lokaciji starega kampa Primostek, v bližini sotočja rek Kolpe in Lahinje, je odprt prvi lifestyle kamp Big Berry, kjer gre za nov koncept in kolekcijo mobilnih hišic z večnamenskim turističnim centrom. Gre za luksuzni kamp Big Berry Lifestyle, ki odpira svojo prvo lokacijo na Primostku na slovensko-hrvaški meji ob reki Kolpi. Luksuzne mobilne hiške so obdane z naravo in daleč od množic, s skoraj zasebno plažo ob reki. Kamp je urejen tako, da je po celotnem prostoru možno hoditi bos. Reka Kolpa zagotavlja gostom v poletnih mesecih možnost kopanja, vožnje s supi in čolni, ob tem pa tudi veliko miru in uživanja v pogledu na lepo naravo. Ob naselju mobilnih hišic so uredili tudi postajališče za avtodome z možnostjo priklopa na elektriko in vodo.

