

## Apple Juice with Goji Berries



Ο Οκτώβριος είναι ο μήνας των μήλων και επειδή τα θεωρώ από τα αγαπημένα μου φρούτα, ομολογώ πως λατρεύω αυτήν την εποχή του χρόνου. Το προηγούμενο Σαββατοκύριακο είμασταν για γυρίσματα στον Τύρναβο. Σπίτι δεν επέστρεψα με μπουκάλια τσίπουρο αλλά με 2 γεμάτες σακούλες καταπληκτικά μήλα! Βάλθηκα λοιπόν να βρω πολλούς διαφορετικούς τρόπους για να τα απολαύσω.

Σήμερα το πρωί τα έκανα χυμό. Εβαλα στο blender 2 μήλα\* με 15 μουλιασμένα Goji berries ή Wolfberries (Δεν ξέρω πως λέγονται στα ελληνικά... θα τα βαφτίσω "Λυκόμουρα"! Για περισσότερες πληροφορίες δεξ <http://en.wikipedia.org/wiki/Wolfberry>). Τα Goji berries δεν τα έφερα από τον Τύρναβο αλλά από την Αμερική που ήμουν τέλη Σεπτεμβρίου. Τα πουλάνε αποξηραμένα και έτσι διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Υπάρχουν και εδώ σε κάποια καταστήματα βιολογικών και υγιεινών τροφών. Αν δυσκολεύεσαι να βρείς μπορείς να χρησιμοποιήσεις αποξηραμένα cranberries. Οτι αποξηραμένα berries και αν διαλέξεις, θα χρειαστεί να τα μουλιάσεις σε 1/2 ποτήρι νερό το οποίο θα βάλεις μαζί στο Blender για να γίνει ο χυμός.

\*Όταν κάνω τα μήλα χυμό αφαιρώ το μεγαλύτερο μέρος της φλούδας τους και κρατάω μόνο λιγοστό. Δε μου πολυαρέσει όταν έχει πολλά φλουδοκομματάκια.

Αν δε σε επεισα να βρείς 2 μήλα και να κάνεις χυμό, διάβασε το [κείμενο του μήνα](#) και μπορεί να πάς λαική και να γυρίσεις στο σπίτι με 2 σακούλες μήλα...! ☐

Φιλιάαα

ΕΥΤΥΧΗΣ