

# Συνταγές με Blueberries [video]

## Πρωινό με blueberries

Το μύρτιλο θεωρείται υπερτροφή. Και όχι άδικα, καθώς τα οφέλη του στον οργανισμό είναι αναρίθμητα. Εκτός από τις ευεργετικές ιδιότητες στην όραση, στην πρόληψη και την αντιμετώπιση των ουρολοιμώξεων, στην πρόληψη των αλλεργιών, στην καταπολέμηση της «κακής» χοληστερόλης (LDL), κ.ο.κ. είναι πλουσιότατο σε βιταμίνες (C, E), μαγγάνιο κι άλλα στοιχεία και επιβαρύνει τον οργανισμό με ελάχιστες θερμίδες. Για αυτό και θεωρείται ιδανικό συστατικό μιας υγιεινής δίαιτας σε καθημερινή βάση ?σε όποια μορφή κι αν λαμβάνεται.

### **Ψωμί με ταχίни και μαρμελάδα μύρτιλου**

Αλείφεις σε φέτες ψωμιού ολικής αλέσεως μια ελαφριά στρώση ταχίни. Είναι πολύ πιο θρεπτικό από το βούτυρο και πιο υγιεινό. Στην συνέχεια απλώνεις από πάνω μαρμελάδα μύρτιλο. Σερβίρεις.

Αν το μύρτιλο θεωρείται υπερτροφή, τότε τα φύλλα μύρτιλου πρέπει να θεωρούνται υπερ-υπετροφή! Στην ομοιοπαθητική συνιστούν την κατανάλωση τσαγιού/χυμού μύρτιλο για προστασία από τις καρδιοπάθειες, καθώς περιέχουν φυτοοιστρογόνα (φυτικές ορμόνες που προστατεύουν από την αρτηριοσκλήρυνση). Επίσης οι διατροφολόγοι συνιστούν αυτό το αφέψημα για τους διαβητικούς, καθώς τα φύλλα μύρτιλου περιέχουν νεομυρτιλίνη, ουσία που χρησιμοποιείτε στην φαρμακευτική για την καταπολέμηση του σακχαρώδους διαβήτη.Θέλεις να σου πωσ και άλλους λόγους για να πίνεις τσάι μύρτιλο κάθε πρωί ή σε έπεισα;

### **Τσάι με φύλλα μύρτιλου**

Ρίχνεις 3-4 αποξηραμένα φύλλα μύρτιλου σε ένα ποτήρι ζεστό νερό και τα αφήνεις 10 λεπτά, να διοχετεύσουν τα θαυματουργά συστατικά τους στο νερό. Στραγγίζεις το αφέψημα και σερβίρεις σε ένα φλιτζάνι.

## Dressing για σαλάτα με μύρτιλο

Η πάστα μύρτιλου είναι ιδανική για διαβητικούς καθώς είναι απόλυτα φυσικό παράγωγο, χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή συντηρητικών. Μια καλή ιδέα είναι να ετοιμάσεις με αυτήν ένα ντρέσινγκ . Περιχύνοντας με αυτό την σαλάτα σου, όχι μόνο θα την κάνεις γευστικά ενδιαφέρονσα αλλά και θα της δώσεις στο λεπτό έξτρα θρεπτική αξία!

### **ΥΛΙΚΑ**

1 κ.σ. πάστα μύρτιλου

1 κ.γ. μαγιονέζα

2 κ.γ. ελαιόλαδο

½ κ.γ. ξύδι

Αλάτι & πιπέρι

Μείγμα μυρωδικών για σαλάτα

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύεις όλα τα υλικά σε ένα μπολ μέχρι να έχεις ένα ομοιόμορφο μείγμα. Για καλύτερο αποτέλεσμα μπορείς να αναμίξεις όλα τα υλικά στο μπλέντερ. Αναρωτιέσαι γιατί σου προτείνω να προσθέσεις μαγιονέζα; Για να κάνει πιο πλούσια την γεύση του μίγματος, καθώς η πάστα μύρτιλου αποτελείται αποκλειστικά από πολτοποιημένο φρούτο και έχει ουδέτερη γεύση. Μπορείς να βάλεις το dressing σε ένα βαζάκι, να το αποθηκεύσεις στο ψυγείο και να το προσθέτεις στην φρεσκοκομμένη σαλάτα σου λίγο πριν την σερβίρεις. Διατηρείται στο ψυγείο μέχρι 3 μέρες.

## Αποτοξινωτικό smoothie με μύρτιλο, σταφύλι και μπανάνα

Τα μικρά μπλέ μούρα είναι διάσημα σε όλο τον κόσμο για τις αντιγηραντικές τους ιδιότητες και την αντιοξειδωτική τους δράση. Για να μην σκουριάσει λοιπόν ο οργανισμός σου και να παραμείνεις νέος, δοκίμασε να πίνεις όσο πιο συχνά μπορείς αυτό το smoothie! Οι έρευνες έχουν αποδείξει ότι ½ φλ. καρπών μύρτιλου καθημερινά, είναι η ιδανική ποσότητα που πρέπει να καταναλώσεις για να υιώσεις τα οφέλη του καρπού να αποδίδουν στο έπακρο στον οργανισμό σου.

## ΥΛΙΚΑ

1 φλ. χυμό μύρτιλο με σταφύλι

1 φλ. χυμό σταφύλι

1 κ.σ. μέλι

2 μπανάνες

½ φλ. μύρτιλα (φρέσκα ή κατεψυγμένα)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνεις στο μπλέντερ μισό φλιτζάνι μύρτιλα. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις φρέσκα ή κατεψυγμένα, κατευθείαν από την κατάψυξη! Προσθέτεις χυμό με μύρτιλο και σταφύλι και χυμό μήλο. Επίσης, δύο ψιλοκομμένες μπανάνες και μέλι, που θα δώσουν πλούσια υφή στο smoothie. Τέλος, ρίχνεις στο μπλέντερ 2-3 παγάκια, για να θρυμματιστούν. Εναλλακτικά, μπορείς να προσθέσεις τριμμένο πάγο, στο ποτήρι σου. Όταν όλα τα υλικά είναι μέσα στο μπλέντερ ανάβεις τις μηχανές και χτυπάς στην δυνατή ταχύτητα. Μόλις ομογενοποιηθεί το μείγμα, το ρίχνεις σε ένα ποτήρι και σερβίρεις.

