

ליצי', אבטיח, מלון, שזיפים, מנגו, ענבים – כולם פירות העונה, עשירים בטעם, עסיסיים ומלאים ויטמינים ובריאיות. רשימת הפירות שנביא במאמר זה היא אמנם חלקית אך אפשר להתרשם מהעושר הרב העומד בפנינו ומההיצע המגוון כל כך של אפשרויות. לאכילת פירות יתרונות רבים: הם מוכנים לאכילה ואינם דורשים בישול, הכנה או חיתוך – לכן הם מושלמים לקיץ ואינם דורשים עמידה במטבח, מול התנור החם או מול להבת הכיריים. הם משתלבים בכל סוגי הארוחות, החל בארוחת בוקר וכלה בארוחת ערב.

יתרונות נוספים של אכילת פירות

אכילת פירות היא משביעה, מרעננת ומספקת לגוף אף חלק מן הנוזלים החיוניים לקיץ החם. פירות הם אריזה טבעית ומושלמת לאכילה בכל השנה ובעיקר בקיץ. לכן כשהם מגיעים ארוזים ומוכנים במשלוח של [סלסלות פירות](#) ההנאה מאכילת פירות משודרגת כפליים, כי בדרך זו הזמנה של פירות המגיעים בסלסלות חוסכת לנו עוד יותר את המאמץ המיותר בקיץ. שיטה זו טובה במיוחד כשמגיעים אליכם אורחים, כשאתם הולכים לים או לבריכה, כשבא לכם לנשנש או כתחליף לארוחת ערב.

סלסלות פירות כבסיס למגוון ארוחות טעימות

אפרסקים, ענבים, קיווי, אגסים, תמרים – כולם פירות טריים ועסיסיים המתאימים גם לאכילה מיידית וגם להכנת שייק פירות טעים ומרענן. שייק פירות הוא פצצת אנרגיה להתחיל בה את היום. רוצים מתכון: הכניסו לבלנדר מגוון פירות מסוגים שונים לפי טעמכם למשל: בננות כדי לתת לשייק סמיכות, אגסים וענבים כדי לתת לו עסיסיות, תוכלו להמתיק בסירופ מייפל או בפירות מיובשים, תוסיפו לו חלב רגיל או חלב שקדים, שהרי גם השקדים הם פרי, וכמות קטנה של חמאת שקדים. ערבבו בבלנדר, טעמו והוסיפו פירות לגיוון הטעם. כך תוכלו להכין לעצמכם בכל יום שיק חדש, שונה ומרענן. כדי לצמצם את כל שלבי ההכנה תוכלו לפנק את עצמכם בהזמנה של סלסלות פירות. בדרך זו תקבלו את הפרי חתוך, רחוץ ומוכן.

רעיונות נוספים ליהנות מפרי העונה

תאנים, תפוחים, דובדבנים, אננס – מצטרפים אל מבחר פירות הקיץ הטובים והמשובחים. פירות עונה טריים שנקטפו בבוקר ומגיעים אליכם עוד באותו יום רחוצים ומוכנים לאכילה. גם גלידה ביתית טעימה ובריאה אפשר להכין בשילוב של פירות העונה עם פירות מיובשים, גרידת לימון, שקדים ואגוזים. בחרו את המתכון המתאים לכם וכך תקבלו גלידה טבעית, בריאה וטבעונית ללא תוספת סוכר, צבעי מאכל או חומרים משמרים שונים.

הרעיונות הטובים לאכילת פירות

לסיכום כל מה שנאמר כאן אנו רואים כי פירות העונה אכן מספקים לנו פתרונות נפלאים לארוחות קיץ במגוון דרכים:

-

פירות טריים, חתוכים ורחוצים;

-

סלסלות פירות מוכנים ללא טרחה;

-

שייק פירות מרענן ומשביע;

-

גלידת פירות מפנקת ובריאה;

-

ארוחה קלה בפני עצמה.

ועוד רעיונות רבים וטובים שבזכותם אפשר ליהנות מהזמנת פירות המגיעים בסלסלות מוכנים לאכילה, להגשה, לבריאות ולהנאה.