

Kochani,

zachęcamy Was do przygotowania zdrowych i szybkich koktajli. Wszystkie potrzebne składniki są łatwo dostępne, a ich smak jest godny polecenia.

Zdrowe koktajle

Koktajl bananowo – buraczkowy

Składniki:

burak – mała sztuka, średni banan, sok ze świeżej pomarańczy

Wszystkie składniki należy zblendować.

Koktajl truskawkowy z twarogiem

Składniki:

2 łyżki jogurtu naturalnego, 2 łyżki płatków owsianych, garść truskawek, 1/3 kostki sera twarogowego

Wszystkie składniki należy zblendować.

Koktajl malinowo – orzechowy

Składniki:

poł szklanki malin, średni banan, pół szklanki jogurtu naturalnego

Wszystkie składniki należy zblendować.

Koktajl z awokado i jabłka

Składniki:

kefir lub jogurt naturalny, 1/2 dojrzałego awokado, 1 jabłko, łyżka stołowa soku z cytryny, łyżka siekanej zielonej pietruszki

Wszystkie składniki należy zblendować.

Koktajl na poprawę odporności

Składniki:

miąższ z połowy pomarańczy, miąższ z 1/4 grejfruta, pół kiwi, pół łyżeczki miodu, łyżeczka startego świeżego imbiru

Wszystkie składniki należy zblendować.

Życzymy smacznego!!!