



*Przepisy na koktajle
300 kcal*

Bananowy koktajl ze szpinakiem, tahini i tofu na mleku migdałowym



Składniki:

Mleko migdałowe	250 g
Pasta sezamowa tahini	12 g
Banan	200 g
Szpinak	30 g
Tofu	90 g

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę. W razie potrzeby uzupełnić wodą.

Koktajl wiśniowy z masłem orzechowym, kakao i jogurtem



Składniki:

Jogurt naturalny	150 g
Kakao w proszku	10 g
Masło orzechowe bez soli	20 g
Wiśnie mrożone bez pestek	70 g

Sposób przygotowania:

Owoce rozmrozić, w sezonie można użyć świeżych, wypestkowanych. Włożyć do blendera i zmiksować z pozostałymi składnikami.

Koktajl z gotowaną gruszką i lnem na mleku kokosowym

Składniki:

Gruszka	120 g
Mleko kokosowe	100 g
Siemię lniane	5 g
Woda	110 g



Sposób przygotowania:

Gruszkę obrać, pokroić i ugotować w wodzie. Zmiksować z mlekiem i lnem.

Koktajl z mango, malinami, otrębami i mlekiem sojowym

Składniki:

Mleko sojowe	250 g
Mango	140 g
Maliny świeże/mrożone	70 g
Otręby owsiane	20 g



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zblendować na gładką masę. W razie potrzeby uzupełnić wodą.

Shake truskawkowo-jagodowy z bananem i kefirem

Składniki:

<i>Kefir</i>	<i>250 g</i>
<i>Banan</i>	<i>200 g</i>
<i>Truskawki świeże/mrożone</i>	<i>70 g</i>
<i>Jagody świeże/mrożone</i>	<i>50 g</i>
<i>Wiórki kokosowe</i>	<i>3 g</i>



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę. W razie potrzeby uzupełnić wodą.

Koktajl bananowy z czekoladą na jogurcie

Składniki:

<i>Banan</i>	<i>200 g</i>
<i>Czekolada gorzka</i>	<i>15 g</i>
<i>Jogurt naturalny</i>	<i>150 g</i>
<i>Przyprawa cynamon</i>	<i>1,5 g</i>



Sposób przygotowania:

Zblendować wszystkie składniki.

Koktajl owocowo-pietruszkowy na kefirze



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę.

Owsiany koktajl z borówkami i truskawkami na mleku kokosowym



Sposób przygotowania:

Do miski wsypać borówki i truskawki, wlać mleko kokosowe, dodać płatki, uzupełnić wodą do uzyskania pożądanej konsystencji. Zmiksować.

Rozgrzewający koktajl z gotowanego jabłka z cynamonem i migdałami na mleku sojowym

Składniki:

<i>Pieprz cayenne</i>	<i>0,2 g</i>
<i>Jabłko</i>	<i>200 g</i>
<i>Migdały, płatki</i>	<i>15 g</i>
<i>Cynamon</i>	<i>3 g</i>
<i>Mleko sojowe</i>	<i>250 g</i>

Sposób przygotowania:

Jabłko wydrążyć, pokroić na kawałki, ugotować w niewielkiej ilości wody. Zmiksować z mlekiem i przyprawami. Na wierzchu posypać płatkami migdałów.



Smoothie z bananem, ananasmem i szpinakiem

Składniki:

<i>Banan</i>	<i>200 g</i>
<i>Szpinak</i>	<i>25 g</i>
<i>Ananas</i>	<i>150 g</i>
<i>Migdały, płatki</i>	<i>15 g</i>

Sposób przygotowania:

Składniki obrać, pokroić na kawałki i zblendować na gładką masę razem z wodą.

