

ZDROWE KOKTAJLE



Koktajle

Koktajle to dobra alternatywa na zdrowy posiłek.

Każdy z nas żyje w ciągłym biegu i brakuje nam czasu, aby przygotować coś pożywnego.

Dobłą alternatywą będą koktajle.

Skorzystaj z mojego nowego e-booka i wprowadź swoje zdrowe zmiany już dzisiaj!

Zalety koktajli :

- proste w przygotowaniu,
- ekonomiczne - ich przygotowanie jest zdecydowanie tańsze niż np. jogurty pitne,
- możliwość zabrania ze sobą w każde miejsce,
- często można przygotować je np. na dwa, trzy dni,
- są dobrym źródłem witamin,
- będą lepszą alternatywą niż np. ciastko czy batonik ;),
- nieskończenie duża możliwość modyfikacji,
- szybkie w przygotowaniu.



Koktajl jagodowy

Składniki

- 400 g jagód,
- 360 g jogurtu naturalnego,
- 250 ml mleka,
- 2 łyżki miodu.

Przygotowanie

1. Całość zblendować.
2. Najlepiej podawać schłodzone.



Koktajl mandarynkowy

Składniki

- 20 dag mandarynek,
- 250 ml kefiru,
- 1 łyżka soku z cytryny,
- 2 dag cukru.



Przygotowanie

1. Mandarynki, sok z cytryny i cukier zmiksować razem.
2. Dolać kefir i ponownie miksować.
3. Nalać do szklanek.
4. Schłodzić przed podaniem.

Koktajl mango z ananasem

Składniki

- 1 mango,
- ½ średniej wielkości świeżego ananasa,
- 250 ml mleczka kokosowego,
- sok z 1 limonki,
- ok. 1-2 łyżki naturalnego miodu.



Przygotowanie

1. Całość zblendować.
2. Najlepiej podawać schłodzone.

Koktajl czekoladowo truskawkowy

Składniki

- truskawki świeże 10 szt.,
- czekolada gorzka 1 kostka,
- kakao 1 łyżeczka,
- mleko 2% 3/4 szkl.,
- jogurt naturalny 2 łyżki (czubate),
- miód prawdziwy 1/2 łyżeczki.



Przygotowanie

1. Całość zblendować.
2. Najlepiej podawać schłodzone.

Koktajl psychotka

Składniki

- 200 g bananów, pokrojonych na kawałki i zamrożonych,
- 30 g płatków owsianych,
- 50 g masła orzechowego,
- 15 g gorzkiej czekolady, o zawartości min. 70% kakao,
- 550 - 650 g napoju migdałowego, niesłodzonego lub słodzonego (wedle upodobań).



Przygotowanie

1. Całość zblendować.
2. Najlepiej podawać schłodzone.

Arbuzowy zawrót głowy

Składniki

- 200 g arbuza, bez pestek, pokrojonego na kawałki,
- 150 g bananów, pokrojonych na kawałki,
- 150 g jabłek, bez gniazd nasiennych, pokrojonych na kawałki,
- 100 g jogurtu typu greckiego,
- 1 łyżeczka miodu.



Przygotowanie

1. Całość zblendować.
2. Najlepiej podawać schłodzone.

Koktajl kokosowo-truskawkowy

Składniki

- 200 g malin, świeżych,
- 200 g truskawek, świeżych,
- 12 liści mięty, świeżych,
- 200 g mleczka kokosowego,
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie).



Przygotowanie

1. Owoce zblendować z mlekiem i miodem.
2. Liście mięty rozetrzeć w dłoniach i wymieszać z koktajlem.
3. Najlepiej podawać schłodzone.

Koktajl z mleka migdałowego i banana

Składniki

- niepełna szklanka mleka migdałowego – 200 g,
- 1 mały banan – 100 g,
- 1 łyżka siemienia lnianego – 10 g.



Przygotowanie

1. Całość zblendować.
2. Najlepiej podawać schłodzone.

Koktajl bananowo-daktylowy

Składniki

- 1 banan,
- 20 g suszonych daktyli,
- 1 łyżka ciemnego kakao,
- 1 szklanka mleka migdałowego.



Przygotowanie

1. Całość zblendować. W razie potrzeby dodać wody.
2. Najlepiej podawać schłodzone.

Koktajl chia

Składniki

- 1 banan,
- 1 szklanka maślanki,
- 2 garście borówek amerykańskich,
- 1 garść malin,
- 1/2 łyżki nasion chia.



Przygotowanie

1. Całość zblendować.
2. Najlepiej podawać schłodzone.



AGNIESZKA
SZAFRŃSKA
DIETETYK

Mam nadzieję, że wszystkie przepisy na stałe zagoszczą w Twoim codziennym jadłospisie. Daj znać koniecznie, czy Ci zasmakowały.

Sprawdź również

