PRZEPISY NA ZBILANSOWANE KOKTAJLE

Całoroczny koktajl z czerwonych owoców z chia

Składniki:

- Kefir 1 opakowanie (400 g)
- Mrożone maliny 1 garść (70 g)
- Mrożone truskawki 1 szklanka (150 g)
- Nasiona Chia - 2 łyżki (20 g)

Jeśli używasz mrożonych owoców warto je wyjąć wcześniej z zamrażarki, żeby blender miał łatwiej. Wszystkie składniki zmiksować, jak to w koktajlach. Koktajl zgęstnieje po kilku chwilach.

E: 390 kcal B: 19 g, T:14 g W: 49 g

Koktajl białkowy z awokado i szpinakiem

Składniki:

- Awokado 1/2 sztuki (70 g)
- Szpinak 1 garść (25 g)
- Białko wegańskie lub serwatkowe 1 łyżka (10 g)
- Jogurt naturalny lub sojowy (180 g)
- Sok z cytryny (z 1/3 sztuki)
- grejpfrut 1/2 sztuki (130 g)

Wszystkie składniki zmiksować, dodając wodę dla odpowiedniej konsystencji.

E: 311 kcal B: 15 g, T:17 g W: 27 g

Shake jagodowy z masłem orzechowym

Składniki:

- Jogurt naturalny 1 opakowanie (180 g)
- Jagody (mogą być mrożone) 1 szklanka (120 g)
- Masło orzechowe 1 łyżka (20 g)
- Jogurt Skyr 1/2 opakowania (75 g)

Wszystkie składniki zmiksować, dodając wodę dla odpowiedniej konsystencji.

E: 351 kcal B: 20 g, T: 18 g W: 34 g