SVEIKI KOKTEILIAI

KOKTEILIS SU MĖTOMIS

Sudėtis:

- kelios prinokusios kriaušės,
- gerai prinokęs didelis persikas (arba pora mažesnių),
- ryšulėlis mėtų,
- stiklinė vandens.

KOKTEILIS SU ŠPINATAIS IR AVIŽINIAIS DRIBSNIAIS

Sudėtis:

- bananas,
- saujelė vynuogių,
- obuolys,
- saujalė špinatų,
- šaukštas avižinių dribsnių,
- 100ml ananasų sulčių.

KOKTEILIS SU RIDIKĖLIAIS IR IMBIERU

Sudėtis:

- kriaušė,
- imbiero (pagal skonį),
- 2-3 ridikėliai,
- apelsinas.

KOKTEILIS "UOGELĖ"

Sudėtis:

- sauja špinatų,
- keleta mandarinų,
- didelė sauja aviečių arba braškių,
- bananas,
- vandens (pagal skonį).

KOKTEILIS SU RIDIKĖLIŲ IR DILGĖLIŲ LAPAIS

Sudėtis:

- kriaušė,
- sauja ridikėlių lapų,
- viena dilgelės šakelė,
- stiklinė kefyro arba pasukų.

- Dilgėlių lapuose yra daug vitamino C, karotino – provitamino A, K. B grupės vitaminų. Be to, lapuose yra baltymų, krakmolo, cukraus, rauginių medžiagų, organinių rūgščių ir geležies druskų, daug mikroelementų; kalcio, kalio, natrio, mangano ir kt.
- Tad dilgelės neišsigąskit labai vertinga piktžolė.

KOKTEILIS - GLOTNUTIS "PINAKOLADA"

- Sudėtis:
- 1 puodukas šviežio ananaso gabaliukų,
- 1 puodukas kokosų pieno (200 ml),
- 1/2 vidutinio dydžio banano,
- 1/4 puoduko ledo kubelių (65 g),
- 2 datulės,
- šlakelis vanilės ekstrakto.

KOKTEILIS SU MIGDOLŲ PIENU

Sudėtis:

- obuolys,
- avokadas,
- imbieras (pagal skonį),
- migdolų pienas (100ml),
- šaukštelis medaus,
- vanduo.

KOKTEILIS "LIEKNĖK SVEIKAI"

Sudėtis:

- 1 didelis sultingas obuolys,
- 1 saliero šakelė,
- 100 g spanguolių (tinka ir šaldytos),
- 1–2 šakelės petražolių,
- 1 bananas,
- 0,5 l lieso kefyro arba lieso geriamo jogurto.

KOKTEILIS SU MINERALINIU VANDENIU IR ŽALIAJA CITRINA

Sudėtis:

- mangas,
- keleta kivių,
- ledo kubeliai,
- šlakelis mineralinio vandens,
- žalioji citrina;

TROPINIŲ VAISIŲ KOKTEILIS

Sudėtis:

- pusė sultingo ananaso,
- 2 minkšti kiviai,
- gerai prinokęs bananas,
- gerai prinokęs mangas,
- šviežiai spaustų apelsinų sulčių,
- žiupsnelis cinamono.

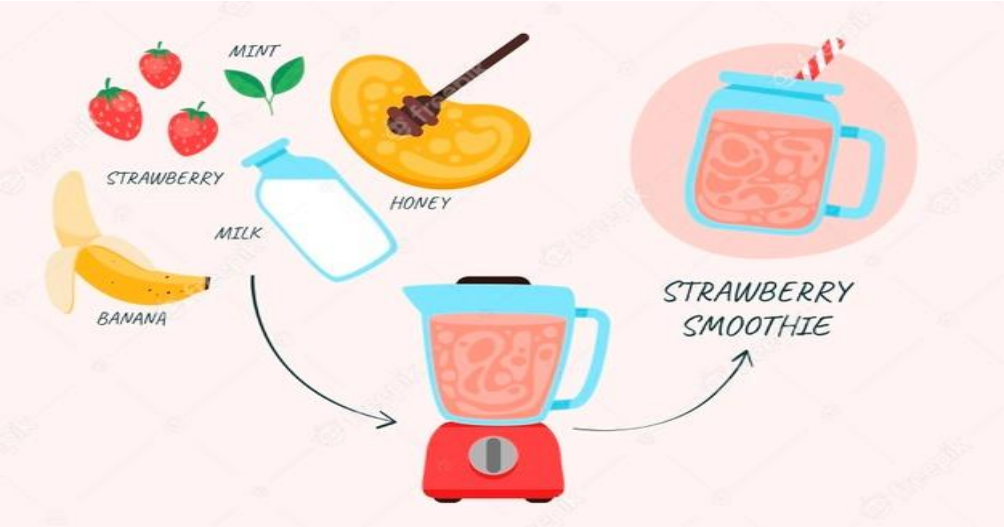
PIENIŠKAS KOKTEILIS

- Sudėtis:
- pienas,
- sauja braškių,
- medus.

KOKTEILIS "PAVASARIS"

Sudėtis:

- 1 bananas,
- 1 apelsinas arba tik jo sutys,
- 1 kriaušė,
- Pusės laimo sulčių.
- Galima įpilti šiek tiek vandens, kad nebūtų per tiršta arba daugiau apelsino sulčių.



KOKTEILIS SU UOGOMIS

Sudėtis:

- puodelis mėlynių,
- puodelis pjaustytų braškių,
- vienas bananas,
- 1 puodelis graikiško jogurto,
- 1/2 puodelio ananasų sulčių.
- (4 porcijos)

SKANAUS