

Koktajle

z płatkami, ziarnami

Koktajl owsiany

- 20 g płatków owsianych
- 1 mały banan
- 100 g truskawek (np.: mrożonych)
- 100 ml mleka roślinnego

Do pojemnika blendera wsypać płatki owsiane, wlać mleko, obranego banana i truskawki bez szypulek.

Koktajl owocowo- miętowy

- 200 ml kefiru
- 120 g świeżych owoców, np.: maliny, truskawki, borówka, wiśnie
- 2 duże listki mięty

Wszystkie składniki zmiksować.

Koktajl ananasowo- bananowy

- 2 plasterki ananasa
- mały banan;
- 100 g jogurtu naturalnego
- 5 g wiórki kokosowe

Wszystkie składniki zmiksować.

Koktajl orzechowy

- 120 ml mleka roślinnego
- 100 g banana
- 20 g masła orzechowego lub rozdrobnionych orzechów
- cynamon do smaku

Wszystkie składniki zmiksować

