

KOKTAJL Z JARMUŻU

Jarmuż zawiera duże ilości witamin oraz błonnika. W połączeniu z jabłkiem daje idealny efekt odchudzający.



Czas przygotowania: 3 minuty



Smak: dominacja jabłka



Kiedy pić: z rana



SKŁADNIKI

- 2-3 duże liście jarmużu
- 2 jabłka
- 1 łodyga selera naciowego
- pół cytryny
- pół limonki
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Opłucz liście jarmużu oraz pozbądź się odnóg i łodyg.
- Obierz jabłka i usuń z nich gniazda nasienne, a następnie pokrój w kostkę
- Obierz seler i również pokrój w kostkę.
- Umieść powyższe składniki w blenderze i miksuj aż do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Wyciśnij sok z limonki i cytryny, a następnie razem z wodą dodaj do mieszanki i ponownie zmiksuj.

KOKTAJL ZE SZPINAKIEM

Szpinak zawiera duże ilości witaminy C oraz żelaza. W połączeniu z owocami otrzymujemy pyszny i pełnowartościowy napój.



Czas przygotowania: 5 minut



Smak: dominacja banana



Kiedy pić: z rana



SKŁADNIKI

- garść młodych liści szpinaku
- 1 duża pomarańcza
- 1 banan
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz ze skóry banan i pokrój go na mniejsze kawałki.
- Opłucz liście szpinaku, po czym włóż je razem z bananem do blendera i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj wodę i wyciśnięty sok z pomarańczy, po czym ponownie zmiksuj.
- Gotowy koktajl możesz udekorować kilkoma listkami mięty.

KOKTAJL Z PIETRUSZKI

Pietruszka to cenny dodatek do wielu potraw. Zawiera bardzo duże ilości witaminy C i wiele innych składników odżywczych.



Czas przygotowania: 4 minuty



Smak: przewaga cytryny



Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- duży pęczek natki pietruszki
- cytryna
- zielona papryka
- ogórek
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Paprykę oraz ogórek obierz ze skóry i pokrój w kostkę.
- Posiekaj liście pietruszki i razem z pozostałymi składnikami dokładnie zmiksuj w blenderze.
- Następnie dodaj wyciśnięty sok z cytryny oraz wodę i ponownie zmiksuj.

KOKTAJL Z SELERA NACIOWEGO

Warzywno-owocowy koktajl, dzięki dodatkowi selera naciowego doskonale wpływa na układ nerwowy.



Czas przygotowania: 5 minut



Smak: dominacja z nutką miodu



Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- 2 łydgi selera naciowego
- kiwi
- jabłko
- łyżka miodu
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Opłucz łydgi selera i pokrój je na mniejsze części.
- Obierz ze skórki jabłko, dokładnie usuń gniazda nasienne i pokrój na małe kawałki.
- Pokrój jabłko oraz kiwi w kostkę i zmiksuj w blenderze razem z selerem.
- Do mieszanki dodaj łyżkę miodu (opcjonalnie) oraz wodę, ponownie wszystko miksując.

KOKTAJL Z BURAKA

Koktajl z buraków to prawdziwa bomba witaminowa i energetyczna dla organizmu. Buraki nie tylko pomagają schudnąć, ale również wspomagają układ mięśniowy i krwionośny.



 Czas przygotowania: 4 minut

 Smak: przewaga buraka

 Kiedy pić: na czczo

SKŁADNIKI

- 1 duży surowy burak
- jabłko
- grejpfrut
- kawałek imbiru
- woda (według uznania)




PRZYGOTOWANIE

- Obierz buraka ze skóry i pokrój na mniejsze kawałki.
- Obierz ze skóry jabłko, usuń gniazda nasienne i pokrój na małe kawałki.
- Potrzyj imbir i razem z powyższymi składnikami zmiksuj w blenderze do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Do mieszanki dolej trochę wody i wyciśnięty sok z grejpfruta, po czym ponownie zmiksuj.

KOKTAJL Z MANGO

Odchudzające właściwości mango są powszechnie znane. Owoc ten nie tylko hamuje apetyt, ale jest także źródłem wielu witamin. Koktajle owocowe na bazie mango to jedne z najpopularniejszych i zarazem najsmaczniejszych.



-  Czas przygotowania: 3 minuty
-  Smak: przewaga mango
-  Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- 1 mango
- pomarańcza
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz ze skóry mango, odkrój miąższ od pestki i pokrój na mniejsze kawałki.
- Wyciśnij sok z pomarańczy.
- Dodaj sok do mango i miksuj w blenderze do uzyskania jednolitej konsystencji. W zależności od tego czy wolisz rzadszy czy gęstszy koktajl, dodawaj wody według uznania.


KOKTAJL Z KIWI

Kiwi jest powszechnie uważane za jeden z najzdrowszych owoców na świecie. Zawiera ogromne ilości witamin, a ponadto oczyszcza z toksyn i korzystnie wpływa na układ pokarmowy.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: przewaga kiwi

 Kiedy pić: o każdej porze

SKŁADNIKI

- 2 owoce kiwi
- jabłko
- duża garść malin
- garść liści mięty
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz jabłko ze skóry, pozbydź się gniazd nasiennych i pokrój w kostkę.
- Obierz kiwi ze skóry i zmiksuj w blenderze razem z jabłkiem, malinami i liśćmi mięty.
- Po uzyskaniu jednolitej konsystencji dolej wody i ponownie zblenduj.

KOKTAJL BANANOWY

Banany posiadają cenne właściwości odżywcze, dlatego bardzo często poleca się je sportowcom. Koktajl na bazie bananów dostarczy ci więc dużo energii i zwiększy uczucie sytości.



Czas przygotowania: 4 minuty



Smak: przewaga banana



Kiedy pić: rano, przed treningiem



SKŁADNIKI

- banan
- pomarańcza
- 2 łyżki maślanki
- 1-2 łyżki nasion lnu
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz banan ze skóry i pokrój na mniejsze kawałki.
- Wrzuć do blendera banan, 2 łyżki maślanki, nasiona lnu oraz wyciśnięty sok z pomarańczy i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- W zależności od indywidualnych potrzeb dolej trochę wody i ponownie zmiksuj.

KOKTAJL TRUSKAWKOWY

Korzystając z sezonu na truskawki, warto przyrządzić koktajl na ich bazie. Są to owoce, które skutecznie wspomagają spalanie tłuszczu, zawierają wiele witamin i doskonale wpływają na kondycję włosów.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: przewaga truskawek

 Kiedy pić: o każdej porze

SKŁADNIKI

- garść truskawek
- imbir
- 2 łyżki płatków owsianych
- łyżka miodu
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Płatki owsiane pozostaw na noc w wodzie, tak aby dobrze nasiąkły.
- Zetrzyj imbir
- Umyj truskawki, pokrój na mniejsze części i wrzuć do blendera razem z imbirem, miodem i przygotowanymi płatkami owsianymi. Miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dolej do całości trochę wody i ponownie zmiksuj.

KOKTAJL Z AWOKADO

Awokado to bardzo pożywny i sycący owoc, zawierające wiele niezbędnych składników odżywczych. W połączeniu z otrębami i jogurtem stanowi doskonały koktajl na śniadanie.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: przewaga awokado

 Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- pół awokado
- cytryna
- jogurt naturalny (ok 200ml)
- garść otrębów
- kilka listków pietruszki
- woda (według uznania)




PRZYGOTOWANIE

- Obierz awokado ze skóry, usuń pestkę i pokrój na małe kawałki.
- Zmiksuj w blenderze razem z jogurtem, otrębami i pietruszką do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Wyciśnij sok z cytryny i dodaj do mieszanki razem z wodą. Całość zmiksuj ponownie.

KOKTAJL MALINOWY

Maliny to pyszne, niskokaloryczne owoce, doskonale nadające się na wszelkiego rodzaju desery. Zapewniają uczucie sytości i dostarczają dużo cennego błonnika. Jeśli chcesz aby koktajl miał rzadszą konsystencję, możesz dodać wody.



-  Czas przygotowania: 4 minuty
-  Smak: przewaga malin
-  Kiedy pić: o każdej porze

SKŁADNIKI

- garść malin
- banan
- cytryna
- 2 szklanki chudego mleka
- siemię lniane
- szklanka wody (opcjonalnie)




PRZYGOTOWANIE

- Obierz se skóry banan i pokrój na mniejsze części.
- Wrzuć do blendera banan, maliny, mleko i siemię lniane i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Wyciśnij sok z cytryny i dodaj do całości. Zmiksuj ponownie.

KOKTAJL ARBUZOWY

Koktajl z arbuza to doskonała propozycja na lato. Arbuz jest bowiem bardzo orzeźwiający i niskokaloryczny. Świetnie schłodzi organizm w upalne dni.



-  Czas przygotowania: 3 minuty
-  Smak: arbuzowy
-  Kiedy pić: o każdej porze

SKŁADNIKI

- 5 szklanek miąższu z arbuza (bez pestek)
- 2 szklanki chudego mleka
- szklanka wody (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

- Wyjmij z arbuza miąższ tak, aby można było zapełnić nim 5 szklanek. Pamiętaj też o dokładnym wyjęciu pestek.
- Włóż do blendera miąższ, dodaj mleko oraz wodę (jeśli chcesz, by koktajl był rzadszy) i zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

KOKTAJL GREJPFROTOWY

Grejpfrut jest bardzo popularnym składnikiem na wszelkiego rodzaju koktajle owocowe. Jest najzdrowszy z wszystkich cytrusów, zawiera mnóstwo witaminy C i wiele właściwości odchudzających.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: słodko-kwaśny

 Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- duży grejpfrut
- 2-3 gruszki
- imbir
- szklanka wody (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz gruszki, wyjmij gniazda nasienne i pokrój w kostkę.
- Zetrzyj imbir.
- Wciśnij sok z grejpfruta i razem z gruszką oraz imbirem zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dodaj wody wedle uznania i zmiksuj ponownie.

KOKTAJL Z KAPUSTY

Koktajle oczyszczające na bazie kapusty, dzięki dużej zawartości chlorofilu, doskonale usuwają z organizmu wszelkiego rodzaju toksyny.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: łagodny

 Kiedy pić: o każdej porze

SKŁADNIKI

- kilka liści zielonej kapusty
- 3-4 jabłka
- cytryna
- szklanka wody (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

- Dokładnie opłucz i poszatkuj liście kapusty.
- Obierz jabłka, wyjmij gniazda nasienne i pokrój w kostkę.
- Wyciśnij sok z cytryny i dodaj do kapusty oraz jabłek, miksując w blenderze do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Do całości dodaj trochę wody, w zależności od pożądanej gęstości koktajlu.

KOKTAJL JABŁKOWY

Koktajl na bazie jabłek to skarbnica błonnika. W połączeniu z bananem oraz miodem stanowi pożywny i sycący posiłek.

 Czas przygotowania: 6 minut

 Smak: przewaga jabłka z nutką mięty

 Kiedy pić: o każdej porze



SKŁADNIKI

- 4 jabłka
- kilka liści mięty
- banan
- cytryna
- łyżka miodu
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz jabłka ze skóry, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę.
- Obierz ze skóry banan i pokrój na małe kawałki.
- Wrzuć do blendera jabłka, banan, liście mięty oraz dodaj łyżkę miodu i zmiksuj całość.
- Wyciśnij sok z cytryny i razem z wodą dodaj do mieszanki, ponownie wszystko miksując..

KOKTAJL JAGODOWY

Jagody mają niezwykle dużo właściwości odchudzających oraz zawierają dużo witamin i składników odżywczych. Doskonale sprawdzają się w walce z nadwagą, dzięki czemu stanowią również składnik wielu suplementów diety.



 Czas przygotowania: 5 minut

 Smak: jagodowy

 Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- pół kilograma jagód
- szklanka kefiru
- imbir
- łyżeczka mielonego lnu
- mała łyżeczka cynamonu
- woda (według uznania)




PRZYGOTOWANIE

- Zetrzyj imbir.
- Opłucz jagody i wrzuć je do blendera razem z pozostałymi składnikami.
- Zmiksuj wszystko do uzyskania jednolitej konsystencji.

KOKTAJL JOGURTOWY

Pyszny, pożywny koktajl na bazie jogurtu jest sycącym i pełnowartościowym posiłkiem, a dodatkowo przyspiesza metabolizm i wspomaga pracę układu pokarmowego.



-  Czas przygotowania: 4 minuty
-  Smak: brzoskwiowo - jagodowy
-  Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- 500 ml jogurtu naturalnego
- pół szklanki mleka
- brzoskwinia
- garść jagód
- cytryna
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz brzoskwinie ze skóry, wyjmij pestkę i pokrój na małe kawałki.
- Wrzuć do blendera brzoskwinie, jogurt, mleko, jagody oraz listki mięty i dokładnie zmiksuj.
- Wyciśnij sok z cytryny i razem z wodą dodaj do całości, ponownie wszystko miksując.

KOKTAJL KAWOWO - BANANOWY

Koktajl opierający się na kawie i bananach to kolejna propozycja na początek dnia.

Połączenie kawy i banana daje solidną dawkę energii, a ponadto skutecznie wspomaga metabolizm. Zalecany także przy wzmożonej aktywności fizycznej.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: przewaga banana

 Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- 1 banan
- łyżeczka kawy naturalnej
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- łyżka otrębów pszennych
- mała łyżeczka miodu
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Zalej kawę wrzątkiem i zostaw aż do całkowitego wystygnięcia.
- Obierz ze skóry banan i pokrój na mniejsze części.
- Wrzuć do blendera banan, jogurt, otręby, miód oraz wlej kawę i zmiksuj wszystko do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Do całości możesz dolać trochę wody wedle własnego uznania i ponownie zmiksować.

KOKTAJL KIWI - POMARAŃCZA

Połączenie kiwi i pomarańczy zapewnia sporą dawkę witaminy C i doskonałe orzeźwienie w upalne dni.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: przewaga kiwi

 Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI




- pomarańcza
- 2 owoce kiwi
- łodyga selera naciowego
- łyżeczka miodu
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz kiwi ze skóry i pokrój na mniejsze kawałki.
- Opłucz i posiekaj seler.
- Wrzuć do blendera kiwi oraz seler, dodaj łyżkę miodu i zmiksuj.
- Wyciśnij sok z pomarańczy i razem z wodą dolej do całości, a następnie zmiksuj ponownie.

KOKTAJL KOKOSOWY

Mleko kokosowe zawiera dużo zdrowych kwasów tłuszczowych. Nie zawiera cholesterolu, obfituje w wiele witamin a ponadto dobrze wpływa na kondycję włosów. Koktajl kokosowy to świetna propozycja na zdrowy i smaczny deser.

-  Czas przygotowania: 4 minuty
-  Smak: przewaga banana
-  Kiedy pić: z rana



SKŁADNIKI

- szklanka płatków kokosowych
- banan
- szklanka mleka kokosowego
- łyżeczka cynamonu
- woda (według uznania)




PRZYGOTOWANIE

- Obierz banan ze skóry i pokrój na mniejsze części.
- Włóż wszystkie składniki do blendera i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

KOKTAJL PROTEINOWY

Koktajl proteinowy to pożywny i wartościowy posiłek. Białka stanowią powiem podstawowy budulec tkanki mięśniowej. Dzięki nim organizm spala większe ilości kalorii podczas trawienia.



-  Czas przygotowania: 6 minut
-  Smak: przewaga kiwi
-  Kiedy pić: po treningu

SKŁADNIKI

- banan
- 2 łyżki sproszkowanego białka
- pół szklanki chudego mleka
- mała łyżeczka ekstraktu z wanilli
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz banan ze skóry i pokrój na mniejsze części.
- Umieść wszystkie składniki w blenderze i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

KOKTAJL KIWI - BANAN

Połączenie kiwi, banan oraz mleka składa się na pożywny, energetyczny i orzeźwiający koktajl. Wspomaga trawienie oraz dostarcza do organizmu niezbędne składniki odżywcze.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: przewaga banana

 Kiedy pić: po treningu

SKŁADNIKI

- banan
- 2 owoce kiwi
- pół szklanki chudego mleka
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz banan ze skóry i pokrój na mniejsze części.
- Obierz kiwi i pokrój w kostkę.
- Dokładnie zmiksuj wszystkie składniki w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji.

KOKTAJL Z OGÓRKA

Zielony koktajl na bazie kiwi i ogórka to lekki i pożywny koktajl owocowo-warzywny, bogaty w błonnik, wspomagający prawidłowe trawienie.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: ogórka z kiwi

 Kiedy pić: o każdej porze dnia

SKŁADNIKI

- 2 surowe ogórki
- 2 owoce kiwi
- łyżka płatków owsianych
- imbir
- łydoga koperku
- woda (według uznania)




PRZYGOTOWANIE

- Obierz ogórek ze skóry i pokrój w drobną kostkę.
- Obierz kiwi ze skóry i pokrój na mniejsze części.
- Zetrzyj imbir.
- Drobnio posiekaj koperek.
- Przygotowane w ten sposób składniki zmiksuj w blenderze do uzyskania gładkiej konsystencji.

KOKTAJL Z RZODKIEWKI

Koktajl warzywny na bazie rzodkiewki i pietruszki to świetna propozycja obiadowa. Rzodkiewka zawiera wiele substancji przeciwutleniających, podnosi odporność organizmu i wspomaga proces odchudzania.



-  Czas przygotowania: 4 minuty
-  Smak: rzodkiewki
-  Kiedy pić: o każdej porze dnia

SKŁADNIKI

- 4 rzodkiewki
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- natka pietruszki
- pieprz cayenne (opcjonalnie)
- woda (według uznania)




PRZYGOTOWANIE

- Opłucz rzodkiewki i odetnij liście, szatkując je drobno.
- Rzodkiewkę pokrój na małe kostki.
- Posiekaj drobno natkę pietruszki.
- Wrzuć wszystkie składniki do blendera i zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Do mieszanki dodaj wody wedle uznania i odrobinę pieprzu cayenne (jeśli chcesz uzyskać ostry smak). Całość zmiksuj jeszcze raz.

KOKTAJL POMIDOROWY

Pomidory to stanowią cenne źródło przeciwutleniaczy zapobiegających chorobom serca i nowotworom. Koktajl pomidorowy to kolejna propozycja obiadowa.



-  Czas przygotowania: 5 minut
-  Smak: pomidorowy
-  Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- 3 pomidory
- bazylia
- natka pietruszki
- chilli
- pieprz czarny
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Sparz pomidory, obierz ze skóry i pokrój na mniejsze części.
- Posiekaj drobno natkę pietruszki.
- Przygotowane w ten sposób składniki wrzuć do blendera i zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

KOKTAJL Z GRUSZKI

Koktajl na bazie gruszki, limonki oraz kiwi zapewnia 100% orzeźwienie. Ponadto gruszki zawierają jod, który skutecznie wpływa na pracę tarczycy.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: gruszki z kiwi

 Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI




- 2 gruszki
- kiwi
- natka pietruszki
- limonka
- kilka listków mięty
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz gruszki ze skóry, wyjmij gniazda nasienne i pokrój na mniejsze części.
- Obierz ze skóry kiwi i pokrój w kostkę.
- Posiekaj drobno natkę pietruszki.
- Przygotowane w ten sposób składniki wrzuć do blendera i zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
- Wyciśnij sok z limonki i dodaj do mieszanki razem z wodą, ponownie wszystko miksując.

KOKTAJL ŚLIWKOWY

Koktajl z suszonych śliwek doskonale przyspiesza metabolizm i wspomaga pracę jelit. Dodatkowo suszone śliwki tłumią apetyt i dają uczucie sytości.

-  Czas przygotowania: 4 minuty
-  Smak: śliwki z jabłkiem
-  Kiedy pić: z rana



SKŁADNIKI

- 100 gram suszonych śliwek
- jabłko
- pół szklanki chudego mleka
- szklanka jogurtu naturalnego
- woda (według uznania)




PRZYGOTOWANIE

- Zalej wrzątkiem suszone śliwki i pozostaw na około godzinę.
- Obierz jabłko ze skóry, usuń gniazda nasienne i pokrój na mniejsze kawałki.
- Włóż do blendera jabłko oraz śliwki i zmiksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Dolej mleko, jogurt oraz wodę i ponownie zmiksuj.

KOKTAJL Z POMARAŃCZY

Orzeźwiający koktajl na bazie pomarańczy i ananasa skutecznie wspomaga metabolizm i przyspiesza spalanie kalorii.



-  Czas przygotowania: 4 minuty
-  Smak: przewaga pomarańczy
-  Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- 4 pomarańcze
- pół małego ananasa
- imbir
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Obierz ananas ze skóry i pokrój na małe kawałki.
- Zetrzyj imbir
- Wyciśnij sok z pomarańczy i dodaj do niego powyższe składniki.
- Zmiksuj całość, dodaj wody wedle uznania i zblenduj ponownie do uzyskania pożądanej konsystencji.

KOKTAJL Z CYTRYNY

Sok z cytryny od dawna słynie ze swoich właściwości odchudzających. Przyspiesza metabolizm i oczyszcza organizm z wielu szkodliwych toksyn.



 Czas przygotowania: 4 minuty

 Smak: przewaga cytryny

 Kiedy pić: z rana

SKŁADNIKI

- 3 duże cytryny
- łyżka siemienia lnianego
- imbir
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Wyciśnij sok z cytryny
- Zetrzyj imbir
- Powyższe składniki, wodę oraz siemię lniane wrzuć do blendera i miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

KOKTAJL Z WINOGRON

Winogrona to niezastąpione źródło cennych składników odżywczych, takich jak m.in. żelazo, potas, miedź, wapń. Ponadto doskonale nawadniają organizm oraz pozytywnie wpływają na naszą cerę.



Czas przygotowania: 4 minuty



Smak: przewaga winogron



Kiedy pić: o każdej porze



SKŁADNIKI

- szklanka winogron
- szklanka jogurtu naturalnego
- łyżka płatków owsianych
- kilka listków mięty
- cytryna
- woda (według uznania)

PRZYGOTOWANIE

- Przykrój winogrona na pół i usuń pestki.
- Wyciśnij sok z cytryny i dodaj do pozostałych składników, miksując je w blenderze.
- Dodaj wody, jeśli chcesz uzyskać rzadszą konsystencję i zmiksuj wszystko ponownie.