KOKTAJLE OWOCOWE

7-DNIOWE WYZWANIE

MOJA PASJA ŻYCIE

WSTĘP

Nazywam się Iwona i od 2015r. prowadzę lifestylowego bloga Moja pasja - życie. Mój blog powstał z chęci dzielenia się radością z życia z innymi ludźmi. Kiedyś szukając czegoś, co mogłoby mnie zainteresować odkryłam, że samo życie jest największą moją pasją. Fascynuje mnie wszystko, co mnie otacza. Jestem zwolenniczką dostrzegania szczęścia w pozornie małych rzeczach, szukania we wszystkim dobrych stron i uśmiechania się bez powodu.

Na moim blogu znajdziesz mnóstwo przepisów kulinarnych. A wychodząc na przeciw potrzebom moich czytelników stworzyłam 7-dniowe wyzwanie: koktajle owocowe.

To wyzwanie ułatwi Ci wprowadzenie zdrowych nawyków do swojej diety, pozwoli Ci odkryć nowe smaki, nauczyć się przygotowywać zdrowe, smaczne oraz szybkie koktajle i urozmaici Twoją dietę.

Na czym polega to wyzwanie?
Przez kolejny tydzień, każdego dnia, w nasz jadłospis wplatamy koktajl owocowy.

Poniżej znajdziesz propozycje kolorowych koktajli na cały tydzień. Pamiętaj, że to tylko propozycje i jeśli masz jakiś ulubiony koktajl, to spokojnie możesz go wykorzystać i zamienić, z którymś zaproponowanym poniżej. Możesz zamieniać kolejność, albo pomijać daną propozycję, a jeśli coś wyjątkowo ci posmakuje, to zrób to ponownie. Starałam się wybrać takie koktajle, które są smaczne oraz szybkie w przygotowaniu, a to wszystko po to, żeby nie było wymówek!

Tydzień to tak niewiele czasu, ale może dzięki temu wyzwaniu, zaczniemy częściej sięgać po zdrowe koktajle, pełne witamin i minerałów...

Gorąco Cię do tego zachęcam,

Iwona

mojapasjazycie

www.mojapasjazycie.pl

SPIS TREŚCI

Dzień 1 03

Koktajl truskawkowy z bananem

Dzień 2 04

Koktajl z mango, banana i soku z limonki

Dzień 3 05

Koktajl z borówek, jogurtu i miodu

Dzień 4 06

Koktajl z owoców leśnych, pomarańczy i jogurtu

Dzień 5 07

Koktajl ze szpinaku, mango i banana

Dzień 6 08

Koktajl z borówek, banana i mleka

Dzień 7 09

Koktajl z mango ze skyrem

Dzień 1

KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z BANANEM

Składniki

- 1 banan
- 100g truskawek
- 100 ml mleka

Sposób przygotowania

Truskawki myjemy i usuwamy szypułki, banana obieramy ze skórki. Owoce przekładamy do blendera, wlewamy mleko i miksujemy. Jeśli chcesz, aby koktajl był bardziej orzeźwiający to polecam użyć mrożonych truskawek.

Dzień 2

KOKTAJL Z MANGO, BANANA I SOKU Z LIMONKI

Składniki

- 100g mrożonego mango
- sok z 1 limonki
- 1 banan

Sposób przygotowania

Mango i banana przekładamy do kielicha blendera. Wlewamy sok z limonki i dokładnie blendujemy.

Dzień 3

KOKTAJL Z BORÓWEK, JOGURTU I MIODU

Składniki

- 100g borówek
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu

Sposób przygotowania

Borówki dokładnie myjemy, wrzucamy do blendera razem z resztą składników i miksujemy. Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta, dodaj odrobinę wody lub mleka. W upalne dni polecam użyć zimnych lub mrożonych borówek.

Dzień 4

KOKTAJL Z OWOCÓW LEŚNYCH, POMARAŃCZY I JOGURTU

Składniki

- 1 pomarańcza
- 100g owoców leśnych
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania

Z pomarańczy wyciskamy sok. Owoce leśne i jogurt przekładamy do blendera, wlewamy sok i miksujemy do uzyskania gładkiej konsystencji.

Dzień 5

KOKTAJL ZE SZPINAKU, MANGO I BANANA

Składniki

- 100g mrożonego mango
- 1 banan
- mała garść szpinaku
- woda/mleko (opcjonalnie)

Sposób przygotowania

Mango, banana i szpinak przekładamy do blendera i miksujemy. Jeśli lubisz rzadsze koktajle, możesz dodać odrobinę wody lub mleka.

Dzień 6

KOKTAJL Z BORÓWEK, BANANA I MLEKA

Składniki

- 100g borówek
- 1 banan
- 50 ml mleka

Sposób przygotowania

Borówki myjemy i wrzucamy do blendera, dodajemy banana oraz mleko i blendujemy. Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta, dodaj więcej mleka. W upalne dni staram się, aby wszystkie składniki były zimne, dzięki temu koktajl jest bardziej orzeźwiający.

Dzień 7

KOKTAJL Z MANGO ZE SKYREM

Składniki

- 150g mrożonego mango
- 150g skyra waniliowego
- 1 łyżeczka miodu
- do 50 ml wody lub mleka

Sposób przygotowania

Mango, skyr i miód przekładamy do kielicha blendera. Miksujemy i w razie potrzeby dodajemy wodę albo mleko, żeby konsystencja była rzadsza.

ZAKOŃCZENIE

Nasze wyzwanie dobiegło końca. Dziękuję, że wzięłaś w nim udział razem ze mną.

Mam nadzieję, że koktajle Ci smakowały i będziesz do nich wracała wielokrotnie. Możesz powtarzać to wyzwanie kiedy tylko chcesz. Będzie mi bardzo miło, jeśli zechcesz korzystać z tych przepisów na co dzień.

Iwona

mojapasjazycie

www.mojapasjazycie.pl