

Przepis wymaga użycia noża i blendera - poproś o pomoc kogoś dorosłego.

Koktajl

Składniki:

- Orzechy, nasiona i inne bakalie, np.:
 - Orzechy włoskie
 - Orzechy laskowe
 - Pistacje
 - Nerkowce
 - Orzechy makadamia
 - Orzechy brazylijskie
 - Orzechy pekan
 - Migdały
 - Siemię lniane
 - Nasiona słonecznika
 - Pestki dyni
 - Suszona żurawina
 - Rodzynki
 - Suszone morele
- Płyyny, np.:
 - Jogurt naturalny
 - Mleko lub napój roślinny
 - Woda
- Owoce i warzywa, np.:
 - Banan
 - Gruszka
 - Jabłko
 - Maliny
 - Porzeczki
 - Śliwki
 - Awokado
 - Kiwi
 - Winogrona
 - Mandarynki
 - Truskawki
 - Salaty (lodowa, masłowa, rukola, roszponka, i inne)
 - Marchewka
 - Burak
- Inne, np.:
 - Ekspandowane ziarna kaszy jaglanej, orkisz lub innych zbóż
 - Miód, syrop daktylowy, klonowy

Wykonanie:

Owoce i warzywa dokładnie myjemy, obieramy ze skórki i kroimy na mniejsze kawałki. Dodajemy je pojemnika blendera, a także wybrane bakalie (orzechy muszą być pozbawione łupki) i inne składniki. Całość dopełniamy jogurtem, mlekiem, napojem roślinnym lub wodą i miksujemy. Należy przy tym wcześniej sprawdzić, czy nasz blender ma odpowiednią moc do zmielenia np. orzechów, czy twardych warzyw. Podane składniki można dowolnie dobierać, a także stworzyć własne kompozycje z innych. Do zrobienia koktajlu najwygodniejszy jest blender kielichowy, ale ze zwykłym, ręcznym także można go przygotować. Na końcu koktajl można ładnie udekorować.

Smacznego 😊