

KOKTAJLE Z SELEREM NACIOWYM

KOKTAJL Z SELEREM NACIOWYM, TRUSKAWKAMI I MELONEM

- ➔ 2 łodygi selera naciowego (ok. 50 g)
- ➔ truskawki (ok. 100 g)
- ➔ melon (ok. 150 g)
- ➔ sok z 1 cytryny



- 1 Selera naciowego myjemy, osuszamy i kroimy na kawałki.
- 2 Truskawki myjemy, usuwamy szypułki i osuszamy.
- 3 Melona myjemy, przekrawamy na pół, obieramy ze skórki i kroimy na kawałki.
- 4 Cytrynę myjemy, przekrawamy na pół i z obu połówek wyciskamy sok, ręcznie lub za pomocą wyciskarki.
- 5 Na dnie wysokiego naczynia umieszczamy truskawki i kawałki selera naciowego, następnie kawałki melona. Wszystko miksujemy blenderem na jednolity mus. Na koniec wlewamy sok z cytryny.

KOKTAJL Z SELEREM NACIOWYM, BANANEM I BRZOSKWINIĄ

- ➔ 2 łodygi selera naciowego (ok. 50 g)
- ➔ świeża natka pietruszki (ok. 20 g)
- ➔ 1 banan (ok. 100 g)
- ➔ 2 brzoskwinie (ok. 100 g)



- 1 Selera naciowego myjemy, osuszamy i kroimy na kawałki.
- 2 Natkę pietruszki myjemy, osuszamy i drobno siekamy.
- 3 Banana obieramy ze skórki i kroimy na plasterki.
- 4 Świeże brzoskwinie myjemy, osuszamy, usuwamy pestki, a miąższ kroimy na kawałki.
- 5 Na dnie wysokiego naczynia umieszczamy kawałki selera naciowego i banana oraz posiekaną natkę pietruszki. Następnie dodajemy brzoskwinie i wszystko miksujemy blenderem na jednolity mus. Jeżeli chcemy, żeby koktajl był bardziej płynny, dodajemy 50-100 ml wody.



KOKTAJLE Z JARMUŻEM

KOKTAJL Z JARMUŻEM, POMIDOREM I GREJPFRUTEM

- jarmuż (ok. 50 g)
- 1 pomidor (ok. 100 g)
- 1 grejpfrut (ok. 150 g)
- ½ łyżeczki spiruliny w proszku



- 1 Świeży jarmuż myjemy, osuszamy i drobno siekamy. Zamrożony jarmuż odtajamy.
- 2 Pomidora myjemy, sparzamy wrzątkiem, obieramy ze skóry i kroimy na kawałki.
- 3 Grejfruta myjemy, osuszamy, obieramy ze skóry i usuwamy twarde skórki oddzielające części miąższu owocu.
- 4 Na dnie wysokiego naczynia umieszczamy kawałki pomidora, grejfruta i posiekany jarmuż. Wszystko miksujemy blenderem na jednolity mus. Na koniec dodajemy sproszkowaną spirulinę i całość dokładnie i delikatnie mieszamy.

KOKTAJL Z JARMUŻEM, BANANEM, KIWI I JABŁKIEM

- jarmuż (ok. 50 g)
- 1 średni banan (ok. 100 g)
- 1 jabłko (ok. 100 g)
- 1 kiwi (ok. 50 g)



- 1 Świeży jarmuż myjemy, osuszamy i drobno siekamy. Zamrożony jarmuż odtajamy.
- 2 Banana obieramy ze skórki i kroimy na plasterki.
- 3 Jabłko myjemy, kroimy na ćwiartki, usuwamy gniazda nasienne, a owoc kroimy na małe kawałki. Skórkę zostawiamy.
- 4 Kiwi obieramy ze skórki i kroimy na kawałki.
- 5 Na dnie wysokiego naczynia umieszczamy kawałki jabłka, następnie kiwi, jarmuż i plasterki banana. Wszystko miksujemy blenderem na jednolity mus.

