

# KOKTAJLE

# SMOOTHIE

# SHAKE

## ...i nie tylko

BEZPŁATNY  
E-BOOK



Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior* - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



## 1. NIEBIAŃSKI SHAKE CZEKOLADOWY Z CYNAMONEM

### Składniki:

- 100 g lodów czekoladowych
- 50 g gorzkiej czekolady
- 2 szklanki mleka
- 1 łyżeczka cynamonu



### Wykonanie:

Czekoladę zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Lody przełożyć do blendera, wlać mleko i miksować do połączenia składników. Następnie dodać startą czekoladę i wymieszać (nie miksować). Koktajl przelać do szklanki i posypać cynamonem. (można też cynamon dodać do shake i zmiksować).

## 2. SMOOTHIE MALINOWE

### Składniki:

- 200 g malin
- 1 dojrzały banan
- ½ pomarańczy
- Kruszony lód



### Wykonanie:

Maliny umyć, banana i pomarańczę obrać, owoce zmiksować razem z lodem, gotowe smoothie wypić od razu. Malinowe smoothie można też przygotować z zamrożonych malin, wówczas nie trzeba dodawać kruszonego lodu.

## 3. SMOOTHIE ZE SZPINAKIEM

### Składniki:

- 100 g świeżego, młodego szpinaku
- 1 garść zielonych winogron, najlepiej bezpestkowych
- ½ banana
- ½ gruszki
- 1 pomarańcza
- ½ szklanki wody mineralnej
- Kruszony lód – ilość wg uznania





### Wykonanie:

Szpinak optukać pod bieżącą wodą i osuszyć na ręczniku papierowym. Winogrona umyć i odszypułkować. Banana obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Z gruszki usunąć gniazda nasienne, a miąższ pociąć na mniejsze kawałeczki. Pomarańczę wyszorować pod bieżącą, ciepłą wodą i wycisnąć z niej sok. Szpinak, winogrona, banana i gruszkę zmiksować. Dolać soku, wody i wsypać trochę lodu. Wszystko razem jeszcze przez chwilę miksować. Gotowe smoothie wypić od razu.

## 4. KOKTAJL BANANOWY Z CZEKOLADĄ

### Składniki:

- 1 banan
- 2 szklanki zimnego mleka / kefiru / jogurtu naturalnego / mleka roślinnego
- 2 łyżki miodu
- 50 g gorzkiej czekolady



### Wykonanie:

Banana obrać i pokroić, wrzucić resztę składników i zmiksować.

## 5. JOGURTOWY KOKTAJL EGZOTYCZNY

### Składniki:

- ½ ananasa
- 1 banan
- 1 pomarańcza
- 1 limonka
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- Woda niegazowana wg uznania



### Wykonanie:

Ananasa obrać i pokroić, usunąć twarde rdzeń. Pomarańcze i limonkę obrać i wycisnąć z nich sok. Banana obrać i pokroić. Dodać jogurt naturalny i wszystko zblendować. Gdy będzie za gęste dodać wody niegazowanej.



# Chcesz otrzymać więcej przepisów?

Napisz do nas:

[dietetyka.stanior@interia.pl](mailto:dietetyka.stanior@interia.pl)

wyślemy Ci 20 kolejnych przepisów



za jedyne **19,99zł**

Poleca:

**mgr Małgorzata Stanior**  
dietetyk kliniczny, farmaceuta, pedagog  
f Gabinet Dietetyka i Żywnie Małgorzata Stanior



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810