Koktajle warzywno-owocowe

Stokrotka

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

Koktajl z marchewki i mango -
marchewka - 1 szt.
mango - 0,5 szt.
pomarańcza - 1 szt.
woda kokosowa - 0,5 szklanka
kostki lodu - 2-3 szt.
Koktajl z buraczka i malin -
burak ćwikłowy - 1 szt.
maliny - 0,5 szklanka
banan - 0,5 szt.
woda kokosowa - 0,5 szklanka
kostki lodu - 2-3 szt.
Koktajl ze szpinaku i jabłka -
jabłko - 1 szt.
szpinak - 1 garść
kiwi - 2 szt.
sok z pomarańczy - 0,5 szklanka
kostki lodu - 2-3 szt.

Dodatkowe info:

Koktajle warzywno-owocowe są bardzo smaczne i zdrowe. Takie koktajle należy podawać od razu po przygotowaniu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Koktajl z marchewki i mango.

Marchewkę, pomarańczę i mango umyć, obrać ze skórki, pokroić na mniejsze kawałki. Wsypać do blendera, dodać kostki lodu, wlać wodę kokosową, zmiksować.

Koktajl z buraka i malin.

Buraka i banana obrać, pokroić na kawałeczki, włożyć do blendera, wsypać umyte maliny i kostki lodu, wlać wodę kokosową, dokładnie zmiksować.

Koktajl ze szpinaku i jabłka.

Liście szpinaku umyć, jabłko i kiwi obrać, rozdrobnić. Wszystkie składniki włożyć do blendera, wlać sok z pomarańczy, dodać kostki lodu i zmiksować.

Tak przygotowane koktajle przelać do małych szklaneczek i od razu podawać.