




Kolorowy koktajl owocowy

 Renixx

Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

Warstwa żółta: -
brzoskwinie - 2 szt.
mango - 1 szt.
pomarańcza - 1 szt.
laska wanilii - 0,5 szt.
nasiona chia - 1 łyżka

Warstwa czerwona: -
banan - 1 szt.

maliny świeże - 0,5 szklanka
truskawki - 1 szklanka
sok z pomarańczy - 0,5 szklanka

Warstwa zielona: -
kiwi - 3 szt.
banan - 1 szt.

awokado - 0,5 szt.

miód - - do smaku

Warstwa biała: -

banan - 1 szt.

orzechy nerkowca - 1 garść

jogurt grecki - 0,5 szklanka

laska wanilii - 0,5 szt.

syrop z agawy - - do smaku

Dekoracja: -

maliny świeże - - trochę

porzeczki czerwone - - trochę

truskawki świeże - - trochę

mięta - - trochę

Dodatkowe info:

Koktajl należy podawać od razu po przygotowaniu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pomarańczę, brzoskwinie, mango obrać. Pokroić na kawałki, włożyć do miksera, dodać wydrążone ziarenka z laski wanilii, zmiksować.

KROK 2: Do zmiksowanych owoców wsypać nasiona chia, wymieszać. W razie potrzeby dosłodzić syropem z agawy lub miodem.

KROK 3: Banana obrać ze skórki, pokroić na kawałki, dodać umyte truskawki i maliny, wlać sok z pomarańczy, zmiksować.

KROK 4: Banany, kiwi i awokado obrać, pokroić, wsypać do blendera, zmiksować, doprawić do

smaku miodem.

KROK 5: Banana obrać, pokroić, dodać orzechy nerkowca i wydrążone ziarenka z laski wanilii zmiksować, wymieszać z jogurtem, dosłodzić do smaku syropem z agawy. Do wysokich szklaneczek najlepiej łyżką nalewać warstwy koktajlu tak, aby kolory się nie pomieszały. Wierzch koktajlu ozdobić owocami.