Letni koktajl na opalanie

Barbara Strużyna

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- brzoskwinie - 3 szt.
- woda kokosowa - 500 ml
- jagody goji (opcjonalnie) - garść
- pomarańczowy grapefruit - 1 szt.
- sok z marchewki (opcjonalnie) - 1/2 szklanka
- awokado - 1 szt.

Dodatkowe info:

Aby nasza opalenizna była piękna i długotrwała pamiętajmy o dostarczeniu organizmowi odpowiednich składników: marchewka, morela, brzoskwinia i inne czerwone warzywa i owoce wspomogą nas w opalaniu. Pamiętajmy o tym aby uzupełnić nasz organizm w mikro i makro elementy. Wysoka temperatura i wysiłek fizyczny w czasie letnich eskapad powoduje ich usunięcie z organizmu. Dlatego też idealnym rozwiązaniem jest picie naturalnych napoi izotonicznych, do których należy woda z zielonych jeszcze kokosów. Produkt ten jest szczególnie ceniony przez sportowców.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wyciskamy sok z grapefruita i marchwi. Owoce pozbawiamy pestek. Wyjmujemy miąższ awokado i przekladamy do miksera, dodajemy pozostałe składniki, miksujemy i otrzymujemy wspaniały gęsty koktajl.

Smacznego !!