**SMOOTHIE MOCNO POPRAWIAJĄCY NASTRÓJ**

**SUROWE KAKAO**

**NERKOWCE**

**SZPINAK**

**SIEMIĘ LNIANE**

**BANAN**

**JABŁKO**

**WSZYSTKIE SKŁADNIKI ROZDROBNIJ I WYMIESZAJ W BLENDERZE, PIJ OD RAZU.**

**NA ZDROWIE !!!**

**KOKTAJL PIETRUSZKOWY**

**3 MAŁE JABŁKA**

**BANAN**

**PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI**

**WODA MINERALNA LUB 1 – DNIOWY SOK JABŁKOWY - 240 GRAM**

**1 ŁYŻECZKA MIODU**

**CYNAMON**

**1 JABŁKO OBRAĆ, POKROIĆ W KOSTKĘ I PODDUSIĆ Z ODROBINĄ WODY. DODAĆ MIÓD I CYNAMON. POZOSTAŁE JABŁKA, OBRAĆ I ZMIKSOWAĆ Z BANANEM I LISTKAMI NATKI NA GŁADKI KOKTAJL. ROZRZEDZIĆ WODĄ MINERALNĄ LUB SOKIEM DO POŻĄDANEJ KONSYSTENCJI. KOKTAJL PODAWAĆ W WYSOKIEJ SZKLANCE Z PRAŻONYM JABŁKIEM.**

**SMACZNEGO I NA ZDROWIE !!!**

**SMOOTHIE Z SELERA NACIOWEGO**

**ŁODYGA SELERA NACIOWEGO**

**2 OWOCE KIWI**

**ŁYŻKA MIODU**

**PÓŁ SZKLANKI ZIMNEJ WODY**

**SELER I KIWI UMYĆ OBRAĆ I DROBNO POKROIĆ. ZMIKSOWAĆ BLENDEREM I ZMIESZAĆ Z WODĄ I MIODEM. SMOOTHIE PODAWAĆ OZDOBIONY LISTKIEM SELERA.**

**NA ZDROWIE !!!**

**NAPÓJ WAMPIRA**

**200 g jeżyn**

**200 g malin**

**200 g borówek ameryk.**

**200 g truskawek**

**1 litr mleka**

**4 łyżeczki cukru pudru**

**4 kosteczki lodu**

**2 gałki lodów śmietankowych**

**Zmiksuj owoce z połową mleka, cukrem, kostkami lodu**

**Dodaj lody i resztę mleka i jeszcze raz krótko zmiksuj.**

**W razie potrzeby dodaj więcej cukru. W razie potrzeby dodaj więcej cukru.**

 **Smacznego !!!**