

# Jak przygotować sycący koktajl?

## KROKI

### 1 ● Wybierz bazę białkową:

- Kefir
- Mleko
- Jogurt
- Napój roślinny (kokosowy, owsiany, migdałowy)\*

\*Kiedyś nazywany mlekiem roślinnym

### 2 ● Dodaj 2 rodzaje owoców, np:

- Truskawki + banan
- Pomarańcza + granat
- Maliny + kiwi
- Mango + jabłko

### 3 ● Dodaj warzywo liściaste:

- Szpinak
- Natka pietruszki
- Jarmuż

### 4 ● Dołóż dodatek odżywczy:

- Łyżka orzechów
- Wiórki kokosowe
- Łyżka nasion chia
- Płatki migdałowe
- Łyżka siemienia lnianego
- Łyżeczka kakao gorzkiego

### 5 ● Przypraw koktajl, dodaj:

- Cynamon
- Kardamon
- Imbir
- Chili



**CAŁOŚĆ ZMIKSUJ DOKŁADNIE!**

### 6 ● Wybierz "posypkę" węglowodanową:

- Płatki owsiane
- Płatki jaglane
- Płatki żytnie
- Płatki jęczmienne
- Płatki gryczane
- Musli bez cukru



**SMACZNEGO!**