

KOKTAJL FIOLETOWY





KOKTAJL FIOLETOWY

- 2 garście malin
- 1 garść borówek
- 1 dojrzały banan
- ½ szklanki wody/mleka/jogurtu



KOKTAJL ZIELONY



KOKTAJL ZIELONY

- 1 szklanka szpinaku
- 1 jabłko
- 2 banany
- woda



KOKTAJL POMARAŃCZOWY



KOKTAJL POMARAŃCZOWY

- ½ mango
- 2 banany
- 1–2 pomarańcze
- 1 marchewka
- woda



KOKTAJL CZERWONY



KOKTAJL CZERWONY

- 1 banan
- ½ mango
- ½ szklanki jogurtu/mleka/
napoju roślinnego
- 1 szklanka truskawek
- ¼ czerwonej papryki
- kilka listków świeżej mięty



KOKTAJL ŻÓŁTY



KOKTAJL ŻÓŁTY

- 1 banan
- 150 ml mleka/napoju roślinnego
- ½ szklanki dowolnych owoców
- seler naciowy (jedna gałązka)
- kilka daktyli lub łyżeczka miodu

