



Koktajle zimowe

CENTRUM CIAŁO UMYSŁ EMOCJE

Ewa Michałowska

<https://cialoumyslemocje.pl>



<https://facebook.com/centrumcialoumyslemocje.ilawa/>



Koktajle zimowe

Czy zima to dobra pora na koktajle?

Oczywiście.

Trzeba jednak pamiętać o tym, że koktajle ze świeżych warzyw i owoców są bardzo wychładzające. Poza tym świeżych, polskich warzyw i owoców jest o wiele mniej niż latem i jesienią. Możemy sięgnąć po mrożone jagody, maliny czy truskawki, ale mrożonki jeszcze bardziej wyziębiają nasz organizm.

Jeśli chcemy budować naszą odporność to potrzebujemy jedzenia, które ogrzeje nas od środka, a nie wychłodzi.

Zatem, aby koktajle były nie tylko zdrowe, ale też pyszne i rozgrzewające, musimy je komponować inaczej niż latem.



Koktajle zimowe

SKŁADNIKI: BAZA

Twoją bazą do koktajli zimowych może być mleko roślinne lub krowie.

Wykorzystuj jogurty naturalne, kokosowe czy sojowe.

Można zrobić koktajl na bazie kawy naturalnej czy kakao.

Możesz wykorzystać sok z owoców cytrusowych.



Koktajle zimowe

SKŁADNIKI: ZDROWE TŁUSZCZE

Koktajle zimowe często zastępują śniadanie lub przekąskę. Mogą być więc bardziej sycące. Śmiało możesz dodać orzechy, pestki, awokado, siemię lniane, nasiona chia oraz masło migdałowe, orzechowe, kokosowe lub tahini.



Koktajle zimowe

SKŁADNIKI: SUSZONE OWOCE

Zaopatrzyć się w suszone daktyle, figi, morele, śliwki, żurawinę i rodzynki. Mają mnóstwo błonnika, sporo wapnia i magnezu. Kupując suszone owoce, wybieraj te bez "cukru dodanego" i bez konserwantów.

Przydadzą się również pomarańcze, mandarynki i banany. Błonnik pochodzący z suszonych owoców pomoże nam pozbyć się zalegających resztek pokarmowych z jelit.



Koktajle zimowe

SKŁADNIKI: PRZYPRAWY

Wspólnym składnikiem dla wszystkich koktajli jest cynamon lub przyprawa do piernika. Do gotowych mieszanek dodawany jest cukier i mąka pszenna.

Przygotuj w młynku swoją własną przyprawę:

cynamon cejloński 10g

imbir suszony 10g

gałka muskatołowa 5g

goździki 5g, anyż 1 g, ziele angielskie (3-4sztuki)

czarny pieprz 1/2 łyżeczki

Wersja dla zapracowanych:

wymieszaj: 3 części cynamonu i 1 część imbiru.



Koktajle zimowe

PRZEPISY

Jeśli lubisz sprawdzone przepisy, to śmiało wykorzystuj moje przepisy.

Jeśli lubisz eksperymentować, potraktuj moje propozycje jako inspirację. Mieszaj, zmieniaj i miksuj.

Jeśli lubisz bardziej słodkie koktajle, dorzuć więcej daktyli. Pamiętaj, żeby pomarańcze czy mandarynki obierać dokładnie z białej skórki. Chyba, że lubisz lekko gorzkie koktajle.



Koktajl orzechowo-daktylowy

PRZEPIS NA 2 PORCJE,
KALORYCZNOŚĆ CAŁOŚCI 409 KCAL

mleko ryżowe 1 szklanka/250g
orzechy włoskie 1 łyżka/15g
daktyle suszone 2 sztuki/10g
banan 1 sztuka/120g
kakao 16%, proszek 1 łyżeczka/10g



Koktajl kokosowy

PRZEPIS NA 2 PORCJE

KALORYCZNOŚĆ CAŁOŚCI 437 KCAL

mleko ryżowe 1,5 szklanki/375g

daktyle suszone 3 sztuki/15g

wiórki kokosowe 3 łyżki/18g

kasza jaglana, gotowana bez soli 3 łyżki/90g



Koktajl morelowy z cynamonem

PRZEPIS NA 2 PORCJE

KALORYCZNOŚĆ CAŁOŚCI 423 KCAL

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 12.5 łyżka/250g

morele suszone 6 sztuk/48g

banan 1 sztuka/120 kcal

cynamon 1 łyżeczka/5 g



Koktajl kawowo - daktylowy

PRZEPIS NA 1 PORCJĘ
KALORYCZNOŚĆ: 280KCAL

kawa, napar bez cukru 1 szklanka/250g

cynamon 0,5 łyżeczki

migdały, płatki 2 łyżki/20g

kakao 16%, proszek 0,5 łyżki/5g

banan 1 sztuka/120g

daktyle suszone 1 sztuka/5g



Koktajl pomarańczowo - migdałowy

PRZEPIS NA 3 PORCJE

KALORYCZNOŚĆ CAŁOŚCI 674 KCAL

jogurt naturalny, 2% tłuszczu 15 łyżek/300g

ser, ricotta (z pełnego mleka) 3 łyżki/60g

pomarańcza 2 sztuki/400g

migdały w płatkach 3 łyżki/30g

cynamon 2 łyżeczki/10g



Koktajl morelowo -orzechowy

PRZEPIS NA 2 PORCJE

KALORYCZNOŚĆ CAŁOŚCI 433 KCAL

mleko ryżowe naturalne 1 szklanka/250g

banan 1 sztuka/120g

morele,suszone 3 sztuki/24g

orzechy włoskie 1 łyżka/15g

siemię lniane, świeżo zmielone 1 łyżeczka/5g



Koktajl kawowo -śliwkowy

PRZEPIS NA 1 PORCJĘ
KALORYCZNOŚĆ CAŁOŚCI 226 KCAL

Mleko ryżowe naturalne 0,5 szklanki/125g
kawa, napar bez cukru 0,5 szklanki/125g
śliwki bez pestek, suszone 6 sztuk/42g
figi suszone 1 sztuka/14g
przyprawa piernikowa 0,5 łyżeczki