

Semaforový koktejl

Vzpomínáte, jak jste byli nedávno s družinou na ochutnávce zdravých koktejlů? Některý možná více, ale všechny barevné nápoje vám chutnaly. Myslím, že je čas si je zopakovat a dát si pořádnou vitamínovou bombu. Vyzkoušejte podle receptu. Na zdraví!

ČERVENÝ KOKTEJL

2 banány

2 pomeranče

2 lžíce medu

2 hrsti listů z červené řepy

2 dcl vody

2 bílé jogurty

ORANŽOVÝ KOKTEJL

2 mrkve

3 jablka

2 pomeranče

2 lžíce šťávy z limetky

2 lžíce medu

2 dcl vody

2 bílé jogurty

ZELENÝ KOKTEJL

2 banány

2 pomeranče

2 lžíce medu

2 hrsti špenátových listů

2 dcl vody

2 bílé jogurty