

## Smoothie pomarańczowe (dla 3 os.)

- Składniki:**
- 1 szklana zielonej herbaty
  - 2 szklanki brzoskwini
  - 1 łyżeczka miodu
  - 1 łyżeczka soku z cytryny



### Wykonanie:

Zaparzamy zieloną herbatę i odstawiamy do wystudzenia. Brzoskwinię kroimy i umieszczamy w wysokim naczyniu. Dolewamy herbatę. Doprawiamy miodem i sokiem z cytryny. Blendujemy na gładką masę i przelewamy do szklanek.

## Żółte smoothie (dla 3 os.)

- Składniki:**
- 1 szklana świeżego soku pomarańczowego
  - 0,5 mango
  - 0,5 banana
  - 2 łyżki płatków owsianych
  - 3 łyżki jogurtu greckiego
  - 1 łyżeczka miodu



### Wykonanie:

Mango i banany obieramy, a następnie kroimy na kawałki. Owoce umieszczamy w wysokim naczyniu, dodajemy pozostałe składniki, blendujemy na gładką masę i przelewamy do szklanek.

## Napój z zielonej pietruszki (dla 4 os.)

- Składniki:**
- 1 cytryna
  - 1 pomarańcza
  - 8 – 10 gałązek natki pietruszki (tylko liście)
  - 70 g cukru
  - 200 g kostek lodu
  - 800 g wody mineralnej



### Wykonanie:

Cytrynę i pomarańczę obierz ze skórki, pozbądź się pestek. Do naczynia miksującego włóż wszystkie składniki oprócz wody i zmiksuj na gładką masę. Dolej wodę i wymieszaj.

## Koktajl owocowy (dla 4 os.)

**Składniki:** 4 banany  
truskawki  
śmietana 12 %  
jogurt naturalny



### Wykonanie:

Truskawki oraz banany obierz i pokrój na kilka części. Następnie przełóż wszystko do blendera i miksuj, dodając śmietanę i jogurt do uzyskania pożądanej konsystencji.

## Koktajl z jarmużem (dla 4 os.)

**Składniki:** 2 garście świeżego jarmużu  
3 banany  
2 jabłka  
1 mango  
1,5 pomarańczy  
woda niegazowana



### Wykonanie:

Z jabłek wydrąż komory nasienne i pokrój w ćwiartki. Banany, pomarańcze, mango obierz i podziel na cząstki. Dodaj jarmuż i przełóż wszystko do blendera, następnie miksuj, dodając wodę do uzyskania pożądanej konsystencji.

## Pasta z buraczka i rzodkiewek (dla 4 os.)

**Składniki:** 3 rzodkiewki  
2 łyżki posiekanego szczypiorku  
3 posiekane suszone pomidory  
1 mały upieczony burak  
150 g serka twarogowego mielonego  
1 łyżka jogurtu naturalnego  
sól, pieprz  
bagietka



### Wykonanie:

Łączymy rzodkiewkę pokrojoną w półplasterki, szczypiorek i suszone pomidory oraz buraka pokrojonego w kostkę. Mieszymy z twarogiem i jogurtem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Bagietkę kroimy na kromki, nakładamy pastę i ozdabiamy plasterkami rzodkiewki.

## Sałatka z batatem (dla 4 os.)

**Składniki:** bataty  
awokado  
granat  
rukola  
migdały  
słonecznik  
kmin rzymski  
kardamon  
oliwa z oliwek  
sól, pieprz  
ocet balsamiczny



### Wykonanie:

Rozgrzej piekarnik do temperatury 170°C. Pokrój bataty w kostkę i wyłóż na blasze. Polej oliwą z oliwek i dopraw kminem rzymskim, kardamonem, pieprzem, solą, migdałami. Wymieszaj przyprawy z batatami i wstaw do piekarnika. Piecz do momentu, kiedy będą miękkie. Pokrój awokado w kostkę. Upraż słonecznik. W misce wymieszaj - bataty, awokado, granat, rukolę, słonecznik. Na koniec polej octem balsamicznym.