



Koktajl dietetyczny

Koktajl, który może znaleźć się w menu wszystkich osób na diecie. Wersja dietetyczna, bo na wodzie, a cukier pochodzi z owoców. Polecam!

Śmiało możesz zabrać ze sobą w butelce lub słoiku do pracy czy na uczelnię – koktajl jest sycący, z powodzeniem zastąpi drugie śniadanie.

Nawet Zuzia i Wiki sporo podciągnęły słomką ☐ a nawet Wikusia wypić go sporo więcej od Zuzi.

Tego typu koktajle ostatnio u mnie goszczą (a będę ich pić jeszcze więcej), bo doszłam do momentu, w którym absolutnie muszę się za siebie wziąć! Jeszcze więcej ruchu, jeszcze zdrowsze jedzenie, ograniczenie/wyeliminowanie słodyczy (choć domowego nie odmówię;)), bo źle się czuję sama ze sobą. Niby nie dużo mam tego nadbagażu, ale nie jestem przyzwyczajona do takiej siebie...

Kto ze mną próbuje poprawić sylwetkę? ☐

Jeśli masz sprawdzone przepisy na dietetyczne napoje i dania podziel się nimi ze mną w komentarzu – chętnie wypróbuję! ☐



foto. Aneta W.

Składniki:

3 łodygi selera naciowego
1 mała sałata rzymska
1 dojrzały banan
1 duże jabłko
1 gałązka bazylii – listki
1 łyżka soku z cytryny
1 szkl. przegotowanej wody
szczypta kardamonu

Sposób przygotowania:

Łodygi selera myjemy i kroimy w mniejsze kawałki, sałatę dzielimy na liście, obrywamy listki bazylii. Jabłko i banana obieramy (choć jabłka nie trzeba-jak kto woli) i dzielimy na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki wrzucamy do naczynia blendera, zalewamy wodą, dodajemy kardamon i blendujemy na gładki napój.

fot. Aneta W.

