

Koktajl jagodowy

Orzeźwiający Koktajl Jagodowy z Prażonymi Migdałami

Wyobraź sobie aksamitną konsystencję maślanki połączoną z intensywnym smakiem soczystych jagód. Nasz koktajl jagodowy to prawdziwa uczta dla podniebienia! Delikatnie zmiksowane jagody nadają napojowi nie tylko piękny kolor, ale również bogactwo antyoksydantów. Całość zwieńczona chrupiącymi, prażonymi płatkami migdałowymi i ozdobiona świeżą miętą tworzy harmonijne połączenie smaków i tekstur. Podany z lekkim waflem ryżowym stanowi idealną propozycję na podwieczorek.

Dla kogo?

Koktajl jagodowy to propozycja dla wszystkich miłośników zdrowego stylu życia. Szczególnie docenią go osoby dbające o linię, fani owoców oraz wszyscy poszukujący słodkiej, ale zdrowej przekąski. Nawet jeśli nie przepadasz za owocami, chrupiące płatki migdałowe i towarzyszące wafle ryżowe z pewnością przekonają Cię do tego orzeźwiającego napoju.

Na jaką okazję?

To idealna propozycja na podwieczorek, który powinien być chwilą wytchnienia i źródłem energii na pozostałą część dnia. Sprawdzi się również jako lekkie śniadanie w upalne dni lub jako zdrowy deser po treningu. Koktajl jagodowy to także świetny pomysł na spotkanie z przyjaciółmi przy lekkich przekąskach.

Czy wiesz, że?

Maślanka, będąca bazą koktajlu, dostarcza organizmowi aż 279,5

mg wapnia, co stanowi 34,9% dziennego zapotrzebowania. Ten składnik jest niezbędny dla zdrowia zębów i kości. Prawdziwe koktajle zawsze zawierają produkty mleczne, w przeciwieństwie do smoothie, które przygotowywane są głównie z owoców i warzyw.

Dla urozmaicenia

Wypróbuj różne warianty tego orzeźwiającego napoju – dodaj inne owoce leśne, zastąp migdały orzechami włoskimi lub posyp koktajl odrobiną cynamonu. Możesz również wzbogacić go łyżeczką miodu lub nasionami chia dla dodatkowych wartości odżywczych.