

Koktajl owocowy

Orzeźwiający Koktajl Owocowy z Kefirem i Siemieniem Lnianym

Pyszny, kremowy koktajl owocowy to doskonała propozycja na zdrową przekąskę lub lekki podwieczorek. Połączenie słodkich truskawek i malin z bananem, kefirem oraz siemieniem lnianym tworzy nie tylko smaczny napój, ale również prawdziwą bombę witaminową. Wystarczy umyć i oczyścić owoce, a następnie zmiksować je z kefirem i siemieniem. Podawaj schłodzone dla najlepszego efektu!

Dla kogo?

Ten **niskokaloryczny koktajl** to idealna propozycja dla osób dbających o linię, aktywnych fizycznie oraz wszystkich, którzy cenią sobie zdrowe odżywianie. Dzięki zawartości siemienia lnianego napój zapewnia uczucie sytości na dłużej, co czyni go doskonałym wyborem podczas diety odchudzającej.

Na jaką okazję?

Orzeźwiający koktajl sprawdzi się jako pożywny podwieczorek, lekkie śniadanie lub przekąska po treningu. To również świetna propozycja na upalne dni, gdy potrzebujesz szybkiego zastrzyku energii i nawodnienia – szczególnie w wersji z mrożonymi owocami, która przypomina lodowego shake'a.

Czy wiesz, że?

Ten niepozorny napój dostarcza organizmowi aż 38% dziennej referencyjnej wartości spożycia witaminy C, 30% witaminy B12 oraz 23% wapnia. Zawiera również znaczące ilości witaminy B2 (19% DRWS) i potasu (20% DRWS). Kefir nie tylko nadaje

koktajlowi kremowej konsystencji, ale swoją kwasowością doskonale równoważy słodycz owoców.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi owocami sezonowymi lub zastąpić kefir maślanką czy mlekiem. Dla dodatkowej słodyczy dodaj łyżeczkę miodu, a dla wzbogacenia smaku – szczyptę cynamonu lub wanilii. Zimą śmiało korzystaj z mrożonych owoców, które zachowują większość wartości odżywczych świeżych odpowiedników.