

Koktajl owocowy z kefirem

Orzeźwiający Koktajl Owocowy z Kefirem

Pyszny koktajl owocowy z kefirem to doskonała propozycja na szybką i zdrową przekąskę. Połączenie soczystego jabłka, kremowego banana i orzeźwiającego kefiru tworzy napój o idealnie zbalansowanym smaku i konsystencji. To prosty sposób na dostarczenie organizmowi cennych składników odżywczych w pysznej formie.

Dla kogo?

Ten koktajl to idealna propozycja dla osób dbających o zdrowie i sylwetkę. Bogaty w błonnik, witaminy i minerały, stanowi doskonałą alternatywę dla słodkich napojów. Szczególnie polecany jest osobom aktywnym fizycznie, które potrzebują szybkiego zastrzyku energii, a także wszystkim, którzy szukają lekkostrawnej przekąski między posiłkami.

Na jaką okazję?

Orzeźwiający koktajl sprawdzi się jako pożywne śniadanie, gdy rano brakuje czasu, lub jako sycący podwieczorek. To również doskonała propozycja na upalne dni, gdy potrzebujemy czegoś chłodnego i odświeżającego. Możesz zabrać go ze sobą w butelce do pracy lub na trening.

Czy wiesz, że?

Kefir zawiera cenne probiotyki wspierające pracę układu trawiennego i wzmacniające odporność. W połączeniu z bananem bogatym w potas wspiera prawidłowe funkcjonowanie mięśni i układu nerwowego. Wybierając miękkie odmiany jabłek, takie jak

cortland, ułatwisz sobie blendowanie i uzyskasz gładszą konsystencję napoju.

Dla urozmaicenia

Podstawowy przepis możesz modyfikować według upodobań. Dodaj szczyptę cynamonu, by podkreślić smak jabłka, lub odrobinę miodu dla większej słodyczy. Latem wrzuć kilka kostek lodu dla orzeźwienia. Możesz też wzbogacić koktajl o garść świeżych jagód, truskawek lub szpinak dla dodatkowej porcji witamin.