

koktajl owocowy

Orzeźwiający koktajl owocowy z gruszką, jabłkiem i bananem

Ten prosty, a zarazem pełen smaku koktajl owocowy to doskonała propozycja na szybkie i zdrowe orzeźwienie. Soczysta **gruszka**, chrupiące **jabłko** i kremowy **banan** tworzą harmonijne połączenie, które zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia. Wystarczy obrać owoce ze skórki, zmiksować je razem i udekorować świeżą miętą, by cieszyć się pysznym napojem pełnym witamin.

Dla kogo?

Koktajl owocowy to propozycja dla *całej rodziny* – zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Jest idealny dla osób dbających o zdrowie, sportowców potrzebujących szybkiego zastrzyku energii oraz wszystkich, którzy cenią sobie naturalne smaki. To także świetna opcja dla zabieganych, którzy szukają szybkiego i pożywnego śniadania lub przekąski.

Na jaką okazję?

Doskonale sprawdzi się jako *energetyczne śniadanie*, lekki podwieczorek czy orzeźwiająca przekąska w upalne dni. To również świetna propozycja na spotkania z przyjaciółmi, pikniki rodzinne czy jako zdrowy deser po treningu. Koktajl można przygotować w kilka minut, co czyni go idealnym rozwiązaniem, gdy brakuje czasu.

Czy wiesz, że?

Połączenie banana, jabłka i gruszki dostarcza organizmowi **cennych witamin** i błonnika. Banan zawiera potas wspierający

pracę mięśni, jabłko dostarcza przeciwutleniaczy, a gruszka jest bogata w witaminę C. Świeża mięta nie tylko dodaje aromatu, ale również wspomaga trawienie.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić koktajl dodając łyżeczkę *miodu*, szczyptę cynamonu lub kilka kostek lodu dla bardziej orzeźwiającego efektu. Warto też eksperymentować z dodatkiem jogurtu naturalnego, który nada napojowi kremowej konsystencji, lub garścią świeżych jagód dla dodatkowego smaku i koloru.