

VITAMINSKI NAPITKI

NI DOVOLJ, DA SE VELIKO GIBAŠ, POMEMEBNO JE TUDI, KAKO SE PREHRANJUJEŠ.

IMAŠ RAD **SADJE** IN IŠČEŠ NEKAJ SLADKEGA?



PRIPRAVI SI SVOJ **VITAMINSKI NAPITEK**.

SMOOTHIE Z JAGODIČEVJEM

Sestavine: (količina je za dve osebi)

- ✚ 2dl svež pomarančni sok
- ✚ 2dl jogurt - polnomasten
- ✚ 1 vanilijev sladkor
- ✚ 100g jagode
- ✚ 50g borovnice
- ✚ 50g maline



Postopek priprave:

1. Operemo jagode, borovnice in maline.
2. V mešalnik nalijemo pomarančni sok in jogurt.
3. Dodamo vanilijev sladkor, jagode, borovnice in maline.
4. Vse skupaj zmiksamo.

ČOKOLADNI NAPITEK

Sestavine:

- ❖ ena cela banana
- ❖ 100 g borovnice
- ❖ 2 žlici čokoladni namaz
- ❖ 1 dl mleko
- ❖ kakav v prahu



Postopek priprave:

1. Operemo borovnice.
2. Banano, borovnice, čokoladni namaz damo v mešalnik in dolijemo še mleko.
3. V mešalniku zmiksamo vse sestavine.
4. Nalijemo v kozarec in potresemo s kakavom v prahu.

BRESKOVA SKODELICA

Sestavine:

- 2 dl kokosovo mleko
- 150 g breskve- sveže
- 1 dl jogurt (lahko vanilijev joghurt)
- vanilijeva palčka/ par kapljic vanilijevega ekstrakta
- 2 žlici borovnice
- 1 žlica kokosova moka
- malo medu



Postopek priprave:

1. Breskve operemo. Koščico odstranimo, olupimo in narežemo na manjše koščke.
2. V mešalniku zmiksamo kokosovo mleko, breskve, jogurt in vanilijo.
3. Pripravljen napitek nalijemo v skodelico.
4. Dodamo sveže borovnice, kokosovo moko. Pokapljamo z medom.