

Сыроедческие Напитки

Миндально-абрикосовый коктейль

Ингредиенты:

миндальное молоко
мед
абрикосы

Приготовление:

Приготовить миндальное молочко, добавить в него мед и абрикосы (можно замороженные), все перемешать в блендере. Готово!



Зеленый коктейль

Ингредиенты:

салат
крапива
мед
лимон
банан
вода

Приготовление:

Все тщательно перемешать в комбайне или блендере.



Какао

Ингредиенты:

миндальное молоко
какао
мед

Приготовление:

Приготовить миндальное молоко: размолоть сушеный миндаль, залить водой, дать постоять 30 минут, после сцедить цедру миндаля. Добавить в миндальное молоко какао и мед, все перемешать. Очень быстрый и вкусный напиток.



Кедровое молочко

Ингредиенты:
кедровые орешки
вода

Приготовление:

Размолоть орешки в блендере, залить водой. Дать постоять 20 минут. Затем процедить полученное молоко. Процеженные орехи можно не выбрасывать, а засушить в сушке и использовать как присыпку к сладким блюдам.



Красный коктейль

Ингредиенты и Приготовление:

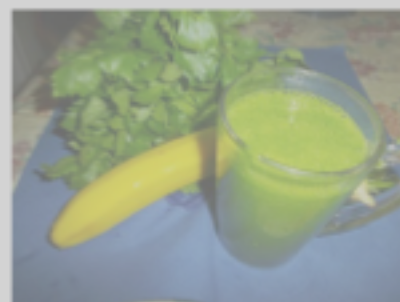
Смешать в блендере до однородной массы свеклу, тыкву и яблоко. Очень вкусно.



Зелёный коктейль

Ингредиенты и Приготовление:

Для такого вкусного и красивого коктейля вам потребуется всего лишь сельдерей и банан. Все перемешать в блендере.



Кунжутное молочко

Ингредиенты и Приготовление:

Такое белое получается из очищенного кунжута. Из неочищенного - чёрного - чёрное и получается. Три столовые ложки на один стакан воды. Взбить в блендере и процедить.



Апельсиновый зеленый коктейль

Ингредиенты:

Взять апельсин и шпинат. С апельсина снять корку, шпинат помыть. Все смешать в блендере.



Фруктовый мусс "Оранжевое настроение"

Ингредиенты:

- 1 Банан
- 1 Горсть клубники
- 1 Спелый крупный апельсин

Приготовление:

Этот коктейль «Оранжевое настроение» прекрасно освежит вас с утра и придаст вашему телу заряд и бодрость на целый день. Сочетая в себе кислый и сладкий вкус, коктейль остается нежен и приятен. Рецепт очень прост!

Берем две трети банан и режем на мелкие квадратные кусочки, насыпаем их в тарелку. Оставшуюся часть банана, апельсины и клубнику закладываем в блендер и превращаем в однородную массу. Можно также добавить немного меда для сладости. То что у нас получилось в блендере, заливаем в чашку поверх бананов и посыпаем сверху орехами (любыми, лучше всего подходят грецкие).



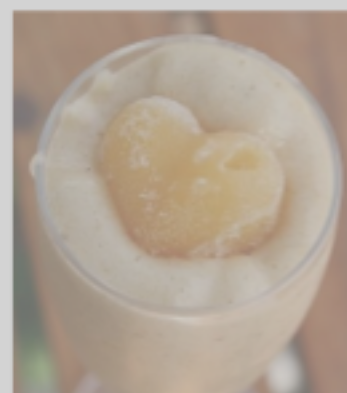
Оранжевый коктейль

Ингредиенты:

- 1 банан
- 2 апельсина
- ваниль

Приготовление:

Сок одного апельсина поставить на 3 часа в морозилку, залить в красивую формочку. Смешать в блендере банан и апельсин, добавить ваниль, украсить коктейль мороженым узором.



Коктейль солнечный

Ингредиенты:

1 груша
1 яблоко
1 апельсин
3 лайма
1 киви
миндаль



Приготовление:

Для нижнего слоя смешать в блендере грушу, яблоко, сок трех лаймов, киви. Вылить в стакан. Второй слой: хорошо взбить в блендере очищенный апельсин, вылить сверху вторым слоем. Украсить миндалем.