

Jahodové smoothie s kokosovým mlékem

Na 2 l smoothie budeme potřebovat:
500 g Jahody, 150 g kokos

Kokosové mléko - kokos v poměru 1:4 (1 díl kokosu:4 díly vody) předem namočíme do vody, nejlépe přes noc. Kokos s vodou rozmixujeme a přecedíme přes plátýnko nebo sítko a vznikne nám kokosové mléko.

V kokosovém mléku rozmixujeme jahody, můžeme podle chuti dosladit javorovým sirupem, nebo medem.



Dýňovo-karotkové smoothie s ananasem

½ mmenší dýně hoaidó, 1 větší mrkev mrkve, ½ sweet ananas, 150 g kokos

Kokosové mléko - kokos v poměru 1:4 (1 díl kokosu:4 díly vody) předem namočíme do vody, nejlépe přes noc. Kokos s vodou rozmixujeme a přecedíme přes plátýnko nebo sítko a vznikne nám kokosové mléko.

Dýni, mrkev, ananas očistíme, společně rozmixujeme a přidáme kokosové mléko, podle chuti osladíme javorovým sirupem nebo medem.

