

ZIELONO MI...

Białkowy koktajl warzywny

Składniki:

- szklanka jogurtu naturalnego;
- szklanka świeżego szpinaku;
- kilka listków świeżej bazylii

Przygotowanie:

Zmieszać posiekane liście szpinaku i bazylii z jogurtem naturalnym, wszystko razem zmiksować. Wartość energetyczna: 185 kcal.



Koktajl zielony

Składniki:

- 200 ml kefiru lub jogurtu naturalnego 1,5%
- ½ małego dojrzałego avocado
- 1 łyżka soku z cytryny lub limonki
- 1 łyżka siekanej zielonej pietruszki
- 1 łyżka otrąb owsianych



Przygotowanie:

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować. Napój ma działanie oczyszczające, ułatwiające przemianę materii.

Koktajl ze świeżych ogórków i maślanki

Składniki:

- 2-3 świeże ogórki
- 1 szklanka maślanki
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanego koperku
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Ogórki zetrzeć na tarce, zmiksować z maślanką, dodać rozrarty z solą czosnek i koperek. Przyprawić do smaku.

DOMOWE PRZEPISY NA MLECZNE SPECJAŁY

Domowy jogurt

Ważne: przed przystąpieniem do produkcji jogurtu, wszystkie naczynia przelać wrzącą wodą!

Składniki: 1 l mleka pasteryzowanego, 150-200 g gęstego jogurtu naturalnego, opcjonalnie 2-4 łyżek mleka w proszku.

Mleko podgrzać w rondlu do temperatury 45°C (po zanurzeniu w nim palca czujemy wyraźne ciepło, ale nie będzie jeszcze parzyć; odpowiednią temperaturę można też uzyskać mieszając ½ l mleka prosto z lodówki z ½ l zagotowanego gorącego mleka).

Do ciepłego mleka dodać jogurt (w temperaturze pokojowej), wymieszać, krótką chwilę potrzymać na ogniu by mieszanina nabrała wcześniejszej temperatury. Przełać do termosu (można też użyć naczynia dobrze trzymającego ciepło - owinąć je ręcznikiem i odstawić w ciepłe miejsce, lub wstawić do piekarnika nastawionego na 40°C) i odstawić na 6-8 godzin. Gotowy jogurt przełożyć do mniejszych, szczelnych pojemników i przechowywać w lodówce - nawet do kilkunastu dni.

Aby otrzymać bardzo gęsty jogurt, razem z naturalnym jogurtem do mleka dodać mleko w proszku.



Domowy kefir



Jeden litr mleka zagotować w garnku, uważając by nie wykipiła. Odstawić i czekać aż ostygnie do temperatury ok 37°C. Następnie przełać mleko do ceramicznego

garnka i dodać ok. 200 ml „sklepowego” kefiru. Przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na 12 godzin. Po upływie tego czasu kefir będzie gotowy.

Ulotka wydana w ramach organizacji Pikniku Mlecznego sfinansowanego z Funduszu Promocji Mleka

Wydawca: Małopolska Izba Rolnicza, Kraków, 2015 r.

Redakcja, skład i opracowanie graficzne: Jolanta Kałmuk, MIR w Krakowie

KOKTAJLE MLECZNE - PYSZNE NAPOJE NA KAŻDĄ PORĘ DNIA!

Koktajle przygotowuje się na bazie mleka i jego pochodnych – jogurtu, kefiru, maślanki, śmietany, łącząc je z owocami i warzywami. Żeby zawierały jak najwięcej cennych dla zdrowia substancji, ważne jest, co z czym i jak łączyć.



Ze względu na zawartość laktozy świeżego mleka powinni unikać cukrzycy, nie mogą go też pić osoby z nietolerancją tego cukru. Dla takich osób lepsze będzie mleko fermentowane – kefir, jogurt lub maślanka.

Jako dodatki do koktajli najlepiej wybierać te produkty, które zawierają dużo witaminy C, czyli czarne porzeczki, truskawki, maliny, pomidory, czerwoną paprykę. Należy pamiętać, że ogórki czy rzodkiewki zawierają paroksydazę – enzym, który utlenia witaminę C znajdującą się w innych warzywach i owocach, dlatego lepiej unikać ich częstego dodawania. Cenne ze względu na obecność np. beta-karotenu, witamin z grupy B czy kwasu foliowego są jagody, marchew, buraki oraz zielone dodatki: koperek i natka pietruszki. Doskonałym dodatkiem do koktajli – zwłaszcza przy kłopotach z trawieniem i wzdęciach – są ziola: kminek, majeranek, melisa, tymianek, mięta czy bazylii.

Koktajl należy wypić tuż po przyrządzeniu, bo tlen rozkłada zawartą w owocach i warzywach witaminę C już po upływie 20 minut!



Źródło: K. Karwowska „Koktajle mleczno-owocowe: prawdziwy smak lata”, www.poradnikzdrowie.pl.

Koktajl truskawkowo-miodowy

Składniki:

- 250 g truskawek
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 1-2 łyżeczki miodu
- 125 ml skruszonego lodu



Przygotowanie:

Owoce wrzucić do blendera lub rozdrobnić mikserem. Dodać skruszony lód. Ponownie zmiksować. Jogurt zmiksować z miodem. Wlać jogurt do wysokiej szklanki, a na wierzch koktajl z truskawek, można delikatnie zamieszać. Udekorować truskawkami.

Koktajl jagodowy

Składniki:

- 300 ml jogurtu naturalnego
- 100 ml mleka
- 3/4 szklanki jagód
- pół cytryny
- cukier do smaku
- podłużne biszkopty do dekoracji



Przygotowanie:

Jagody przebrać, dokładnie opłukać, osączyć. Odłożyć 2-3 łyżki do dekoracji. Resztę jagód wsypać do kubka miksującego. Dodać schłodzony jogurt i mleko, miksować najpierw na małych, a potem na dużych obrotach. Napój doprawić do smaku sokiem z cytryny. W razie potrzeby dosłodzić. Rozlać do szklaneczek. Do każdej wsypać trochę całych jagód, włożyć biszkopt.

Koktajl gruszkowy z cynamonem

Składniki:

- 1 litr mleka
- 2-3 gruszki
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka cynamonu



Przygotowanie:

Gruszki umyć, obrać i pokroić na mniejsze części. Wrzucić do blendera. Dodać miód, mleko i cynamon. Wszystko zmiksować dokładnie na mus. Przed podaniem dodatkowo posypać cynamonem.

Koktajl śliwkowy

Składniki:

- 300 ml jogurtu naturalnego
- 20 dkg śliwek węgerek
- miód do smaku
- kilka kropli olejku waniliowego
- kilka goździków zmielonych



Przygotowanie:

Umyte śliwki, ugotować do miękkości, wystudzić, odrzucić pestki. Dodać do jogurtu, wymieszać mikserem. Dodać olejek waniliowy, goździki i przyprawić miodem do smaku.

Koktajl malinowy

Składniki:

- ok. 500 g świeżych malin
- 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
- 1 szklanka mleka
- miód lub cukier do smaku



Przygotowanie:

Maliny zmiksować z jogurtem i mlekiem. Dosłodzić do smaku, wymieszać i gotowe!

DLA AKTYWNYCH!

Białkowy koktajl owocowy

Składniki:

- 100 g sera twarogowego lub serka wiejskiego
- szklanka mleka
- pół szklanki borówki amerykańskiej
- pół szklanki malin
- mięta do dekoracji



Przygotowanie:

Zmiksować mleko i ser z owocami, można dodać trochę wody lub pokruszone kostki lodu, by koktajl był bardziej płynny. Udekorować listkiem mięty. Wartość energetyczna: 320 kcal.

Koktajle białkowe dostarczają niezbędnych składników odżywczych w prosty i szybki sposób. Przyspieszają regenerację organizmu po wysiłku fizycznym, a białko, które jest bazą koktajlu, przyspiesza regenerację mięśni oraz zwiększa ich masę.

Koktajl białkowo-węglowodanowy

Składniki:

- 1 banan
- szklanka maślanki
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżki płatków owsianych



Przygotowanie:

Zmiksować banana z maślanką i jogurtem, dodać miód i płatki owsiane, wymieszać. Wartość energetyczna: 360 kcal.

