

IWONA WIERZBICKA

KOKTAJLE

NA 45 SPOSOBÓW



Copyright © Iwona Wierzbicka 2023

Tytuł: *Koktajle na 45 sposobów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

E-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2023

SPIS TREŚCI

O AUTORCE 5

PRZEPISY 6

KOKTAJLE WARZYWNE 6

- Zielony koktajl Ajwen 6
- Zielony koktajl porowy 7
- Zielony koktajl z rukolą 8
- Zielony koktajl z awokado i ogórkiem 9
- Zielony koktajl z natką pietruszki 10
- Zielony koktajl z pokrzywą 11
- Koktajl pomidorowy 12

KOKTAJLE OWOCOWE 13

- Koktajl bananowo-daktylowy 13
- Koktajl kokosowo-bananowy z ananasek 14
- Koktajl gruszkowo-imbrowy 15
- Koktajl bananowy z żótkami 16
- Koktajl z awokado i pomarańczą 17
- Koktajl z mango i żótkami 18
- Koktajl z mango, miodem i daktylami 19
- Koktajl truskawkowy 20
- Koktajl owocowy z wątróbką 21
- Koktajl jagodowy 22
- Koktajl brzoskwiniowy z imbirem 23
- Mrożony koktajl brzoskwiniowo-malinowy 24
- Kokosowy koktajl z kaki 25

KOKTAJLE WARZYWNO-OWOCOWE 26

- Koktajl ze szpinakiem 26
- Koktajl z mango i marchewką 27
- Koktajl z natką pietruszki i bananem 28
- Koktajl z ananasek i jarmużem 29
- Koktajl ze szpinakiem i papają 30
- Koktajl z czarnej porzeczki 31
- Koktajl miętowe mango 32
- Koktajl truskawkowy z awokado i jarmużem 33
- Koktajl arbuzowy 34
- Koktajl z jabłkiem i jarmużem 35
- Koktajl pomarańczowo-pietruszkowy 36
- Koktajl brzoskwiniowy z sałatą 37

- Koktajl jarmużowo-figowy 38
- Koktajl jagodowy ze szpinakiem 39
- Koktajl bananowo-ananasowy 40
- Zielony koktajl jagodowy 41
- Koktajl szpinakowo-borówkowy ze spiruliną 42
- Koktajl z awokado 43
- Koktajl ananasowy z kolendrą 44
- Koktajl z jarmużem i czekoladą 45
- Koktajl z kiwi, jabłkiem i pietruszką 46

ROZMAITOŚCI 47

- Koktajl cytrynowy 47
- Koktajl orzeźwiający 48
- Koktajl z masłem orzechowym 49
- Koktajl na przeziębienie 50