

## Ovocný koktejl jako skvělé letní osvěžení: Těchto 5 kombinací vás ohromí!



Sezóna jahod je v plném proudu, a tak si po jejich sklizni můžete připravit velice lahodný ovocný koktejl. Jednou z těch svěžejších variací je tato s...

Ovocný koktejl je ideálním nápojem pro teplé letní dny. Nejen, že nás perfektně zasytí a osvěží, doplníme díky němu i potřebné vitamíny, minerální látky a vlákninu. Vhodné jsou ovocné koktejly i na celkovou detoxikaci organismu. Budete po jejich konzumaci opět plní energie a upevníte své zdraví. Oblíbené druhy ovoce lze kombinovat i s vhodnou zeleninou.

S mlékem je ovocný koktejl **dokonalý** a milují jej především **děti**. Pro lehkou verzi lze do ovoce přidat **pouze studenou vodu**. Oživit svůj nápoj můžete i o **bylinky**, které mu dodají ten **správný říz**. Inspirujte se těmito skvělými recepty.

### Ovocný koktejl z voňavých jahod a bazalky

Sezóna **jahod** je v plném proudu, a tak si po jejich sklizni můžete připravit velice **lahodný ovocný koktejl**. Jednou z těch svěžejších variací je tato **s aromatickou bazalkou**. Zcela jistě vám zachutná. Jaké přísady potřebujete?

- svazek čerstvé bazalky
- 3 až 4 velké lžice třtinového cukru
- 3 až 4 lžice šťávy z citronu
- 1 litr jemně perlivé minerálky dobře vychlazené
- čtvrt kila čerstvých pěkně zralých jahod

Výše uvedené suroviny umístěte do mixéru a vytvořte chutný ovocný koktejl z jahod, který si zamilujete. Přidat můžete i **pár kostek ledu**. Dobrou chuť!

## Ovocný koktejl s banány, jablky a koriandrem

Tento ovocný koktejl ocení hlavně ti, kteří si rádi pochutnávají na banánech, jablkách a jejich oblíbenou bylinkou je koriandr. Ten dodá tomuto nápoji **nezaměnitelnou chuť**. Energií do žil zase vlije pepřný **zázvor**. Kombinace velmi chutná a zároveň i **extrémně zdravá**. Potřebné ingredience:

- 2 kusy zralého banánu
- 2 kusy sladšího oloupaného jablka
- 1 větší svazek čerstvého koriandru
- asi 400 mililitrů šťávy z pomeranče (může být i 100 % pomerančový džus)
- 1 kus oloupané limetky, nebo šťávy z ní
- 1 střední kousek oloupaného čerstvého zázvoru

Ingredience důkladně smíchejte ve větším mixéru. Ovocný koktejl s koriandrem podávejte nejlépe vychlazený. Lze přidat samozřejmě i **led**, pro výraznější osvěžení. Dobré chutnání!



## Ovocný koktejl pro děti ze sladkých borůvek a medu

S tímto nápojem **potěšíte** především **vaše ratolesti**, pokud vám doma pobíhají. Ovocný koktejl z borůvek dětem určitě zachutná. Jeho přidanou hodnotou je i to, že díky němu **doplní mnoho** prospěšných **vitaminů**. Co je nutné na nápoj dokoupit?

- **půl kila čerstvých borůvek** (mohou být i zamražené)
- **400 mililitrů plnotučného mléka**
- **200 gramů hustého bílého jogurtu** (lze vynechat)

- **4 až 5 lžic tekutého medu**

Borůvky umixujte spolu s plnotučným mlékem do hladkého smoothie a na závěr dochuťte dle libosti medem. Ovocný koktejl lze doplnit i hustým **bílým jogurtem**. Bude díky němu zase o něco **zdravější a sytější**. Dobrou chuť.

## Ovocný koktejl s osvěžujícím melounem a ananasem

Meloun jednoznačně patří k letním měsícům. **Je plný vody**, a tak skvěle **doplní tekutiny**. V kombinaci s ananasem vykouzlíte velmi chutný a zdravý ovocný koktejl, který vám s jistotou **zlepší náladu** a mimo jiné i vzpruží. Jaké ingredience jsou potřeba k jeho výrobě?

- **1 hrnek čerstvého ananasu**
- **4 hrnky čerstvého vodního melounu** (bez semínek)
- **1 až 2 hrnky kokosové vody**
- **1 až 2 hrnky hustého bílého jogurtu**

V mixéru propojte důkladně všechny suroviny a vytvořte krémový nápoj. Ovocný koktejl z ananasu a melounu je možné dle chuti osladit i **medem**, nebo **javorovým sirupem**.

## Ovocný koktejl s energizujícím chilli, zázvorem a broskví

Jak je známo, chilli svým složením dokáže **rozproudit metabolismus**. Pokud tedy **hubnete**, dopřejte si třeba tento ovocný koktejl s příchutí broskve, pomeranče, zázvoru a chilli. Jeho **chuť je famózní**. Potřebné suroviny:

- **300 až 400 mililitrů pomerančové šťávy** (čerstvé, nebo lze použít i 100 % džus)
- **malý kousek čerstvého a oloupaného zázvoru**
- **2 až 3 kousky čerstvé nebo kompotované broskve**
- **trochu mletého chilli**

Vše dobře umixujte do hladka a podávejte vychlazené. Místo broskví je možné použít například i **meruňky**. Chilli si dávkujte podle toho, jak chcete mít ovocný **koktejl pálivý**. Přejeme dobrou chuť!

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)