

KOKTAJLE – LISTA ZAKUPÓW

nabiał

- 500 ml mleko roślinne (sojowe, kokosowe, ryżowe, owsiane, migdałowe)
- 375 ml jogurtu naturalnego

owoce

- 1 kiwi
- 2 banany
- 1 jabłko
- 100 g mrożonych wiśni
- 1/2 szklanki melona
- 250 ml soku pomarańczowego

bakalie

- 2 łyżeczki sezamu
- 2 łyżeczka ziaren słonecznika
- 1 łyżeczka zmielonego lnu
- 1 łyżeczka pestek dyni
- 3 łyżeczki zarodków pszennych
- 1 łyżeczka jagód goji
- 2 łyżeczki płatków owsianych

słodycze

- 5 łyżeczek melasy trzcinowej, syropu klonowego lub miodu

przyprawy

- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżeczka kakao