

Витаминные напитки для детей



Напитки для детей и витаминные коктейли - рецепты

Ягодный коктейль с бананом

Ингредиенты на 2 порции:

- ягоды (клубника, черника, малина) - по 1 стакану;
- половина банана;
- йогурт - 100 г;
- апельсиновый сок - 100 г.

В блендере смешайте ягоды и половину банана, затем нужно влить йогурт и апельсиновый сок, взбить. Разлить по бокалам, украсить ягодами.

Молочно-клубничный коктейль

Ингредиенты:

- сливки (20-22%) - 100 г;
- банан - 1 шт;
- сахар - 50 г;
- клубника или вишня 150 г;
- молоко - 150 мл

Спелый банан превращаем в блендере в пюре, добавляем сливки и снова взбиваем. Добавляем сахар и ягоды (лучше ягодное пюре) и снова взбиваем. В конце добавляем молоко и взбиваем все вместе. Разливаем в бокалы, украшаем ягодами. Пить нужно через толстую соломку, так как коктейль получается достаточно густым.



Клубнично-малиновый коктейль

Ингредиенты на 2 порции:

- ягоды малины и клубники - 200 г;
- молоко - 200 г;
- сахар - 1 ч. ложка.

Взбить в блендере сначала ягоды с ложечкой сахара, потом добавить молоко и снова хорошо взбить. Перелить в бокалы, украсить ягодами.

Кефирно - томатный коктейль

Кефир - очень полезный и легкоусваиваемый молочный продукт. Если молоко в течение часа усваивается всего лишь на 30 %, то кефир - на 90 %! Поэтому кефир улучшает пищеварение и способствует более быстрому усвоению полезных веществ из других продуктов.

Ингредиенты:

- помидоры - 1-2 шт;
- кефир - 200 г;
- укроп, петрушка (пара веточек);
- соль, сахар (по вкусу).

Помидоры нужно вымыть, сделать надрезы на кожице и обдать кипятком. Снять кожицу. Взбить в блендере или натереть на мелкой терке. Получаем томатный сок с мякотью. В кефир добавляем мелко нарезанную зелень, вливаем томатный сок в кефир и хорошо взбиваем снова. Добавляем сахар или соль по вкусу. Супер-витаминный коктейль готов!



Медовый коктейль

Ингредиенты на 2 порции:

- банан - 1-2 штуки;
- киви - 2 штуки;
- йогурт - 100 г;
- мед - 1 ч. ложка.

Банан и киви нужно очистить от кожуры, смешать с медом и йогуртом. Все компоненты взбить до состояния однородной массы.

Взрывной витаминный коктейль

Ингредиенты на 1 порцию:

- киви - 1 шт;
- виноград - 1 гроздь;
- лимон - ½;
- мед - 1 ст. ложка;
- вода - ½ стакана.

Коктейль «Зайка»

Ингредиенты:

- сырая очищенная морковь - 500 г;
- кипяченое охлажденное молоко - 1 л;
- сахар - 200 г.

Морковь трет на мелкую терку и взбивают с сахаром и молоком. Пьют через толстую соломку. Этот коктейль особенно полезен детям.

