**Miksuj na zdrowie – owocowe kompozycje na każdy dzień tygodnia**

Śniadanie to jeden z najważniejszych posiłków dnia, nawet jeżeli należymy do tej grupy osób, które czekają z pierwszym posiłkiem dopiero do południa. Koktajle na bazie świeżych owoców, warzyw liściastych, nasion, orzechów i mleka roślinnego są doskonałym pomysłem na codzienny pełnowartościowy posiłek. Są prawdziwą bombą witaminową oraz cennym źródłem błonnika. W zależności od dodanych składników mogą nas pobudzać, uspokajać, sycić lub orzeźwiać, dlatego warto przyjrzeć się bliżej ich cudownym możliwościom.

**Poniedziałek – zacznij dzień z przytupem**

Każdego dnia mierzymy się z mniej lub bardziej męczącymi obowiązkami i nowymi problemami do rozwiązania. Czasem ciężko jest tryskać energią w poniedziałkowy poranek, gdy w głowie piętrzą się listy zadań do wykonania. A gdyby tak zacząć dzień od smacznej przekąski? Soczyste, słonecznie żółte mango skutecznie odczaruje nawet najbardziej ponury i pochmurny poranek. Mango jest źródłem wielu witamin i składników mineralnych. Zawiera m.in. witaminę C, miedź, witaminy z grupy B (w tym kwas foliowy), beta karoten oraz potas. Mango doskonale komponuje się w koktajlach z dodatkiem innych owoców, a także warzyw liściastych. Ciekawym pomysłem jest deser z pulpą z mango, jako alternatywa dla tradycyjnego tiramisu:

**Mangomisu**

Liczba porcji: 6

Poziom ostrości: 1

Czas przygotowania: 15 minut

Poziom trudności: 1

**Składniki**:

450 ml **Pulpy z mango alphonso Quality Food**

400 ml **Kremu kokosowego do ubijania Quality Food**

2 łyżki cukru pudru

1 limonka lub cytryna

15 podłużnych biszkoptów

2 garści płatków migdałów

1 świeże mango lub inne owoce do dekoracji

Świeże listki mięty do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. Krem kokosowy ubij z dodatkiem cukru pudru.
2. Na suchej patelni upraż płatki migdałów i odstaw do ostygnięcia.
3. Świeże mango obierz i pokrój na cienkie plasterki, które na koniec posłużą do dekoracji.
4. Przygotuj 6 małych pucharków. Do każdego włóż po ok 1 – 2 połamanych na kawałki biszkoptów i skrop je sokiem z limonki. Następnie wlej warstwę pulpy z mango i warstwę ubitego kremu kokosowego. Powtórz czynność zaczynając od biszkoptów i kończąc na warstwie kremu.
5. Każdy deser udekoruj uprażonymi płatkami migdałów, kawałkami świeżego mango i listkiem mięty.

**Wtorek – oczaruj otoczenie**

Zdrowy sposób odżywiania to prawdziwy sekret piękna, zarówno tego zewnętrznego, jak i wewnętrznego. Koktajl z dodatkiem nasion chia nie tylko poprawi kondycję naszej skóry, ale także wpłynie na prawidłową pracę serca oraz układu krążenia. Nasiona chia są cennym źródłem białka oraz wysoce przyswajalnych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Spowalniają one procesy starzenia się organizmu, wspomagają pracę mózgu i serca, a nawet wzmacniają wzrok. Ponieważ chia pod wpływem płynów zaczyna się żelować, wystarczy, że do ulubionych owoców dodamy zaledwie jedną łyżkę tych drogocennych nasionek. Chia doskonale smakuje także w towarzystwie mango:

**Pudding chia z mango i papają**

Ilość porcji: 2

Czas: 10 minut + 3 godziny w lodówce

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki:**

½ puszki **Pulpy z mango QF**

3 łyżki (30 g) **Nasion chia QF**

½ puszki pulpy z papai

250 ml mleka roślinnego np. owsianego lub sojowego waniliowego

Listki świeżej mięty do dekoracji

2 kostki startej czekolady do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Nasiona chia wymieszaj z mlekiem roślinnym i odstaw do lodówki na ok 2 h. Możesz zostawić na dłużej, wtedy masa stanie się bardziej gęsta
2. Naszykuj 2 przezroczyste pucharki, w których podasz deser. Wlej na dno pucharków warstwę pulpy z mango, następnie warstwę przygotowanego puddingu chia, a na wierzch warstwę pulpy z papai.
3. Całość udekoruj startą czekoladą i listkami świeżej mięty. Podawaj schłodzone.

**Środa – uzupełnij pokłady energii**

Woda kokosowa to najlepszy naturalny izotonik oraz naturalne źródło nawilżenia i regeneracji naszego organizmu. Substancje zawarte w wodzie kokosowej mają moc regenerowania naszych komórek mięśniowych i nerwowych oraz zmniejszania ciśnienia krwi. Koktajle na bazie wody kokosowej mają dodatkowe właściwości antybakteryjne i skutecznie pomagają łagodzić i zmniejszać stany zapalne.

**Lemoniada arbuzowa z wodą kokosową z kofeiną**

4 porcje

Czas: 35 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki**:

1 puszka **Wody kokosowej z kofeiną** **QF**

600 g arbuza

100 g truskawki

60 ml soku z cytryny

20 g cukru

Kilka gałązek mięty

Kilka kostek lodu

**Sposób przygotowania:**

1. Arbuza pokrój na małe kawałki, usuń z nich pestki i przełóż do wysokiego naczynia.
2. Następnie dodaj truskawki, miętę, cukier, sok z cytryny i całość zmiksuj, a pod koniec dodaj wodę kokosową.
3. Lemoniadę przelej przez gazę lub drobne sitko, podawaj z kostkami lodu i listkami mięty.

**Czwartek – uwolnij endorfiny**

Kto z nas nie ma czasem ochoty na przekąskę? Wystarczy odrobina słodyczy, by nasz organizm poczuł się spokojniejszy i bardziej dopieszczony. Perły z tapioki to prawdziwy skarb dla tych, którzy muszą uważać na poziom cukru i ilość dostarczanych kalorii. Te drobne kuleczki są źródłem lekkostrawnych węglowodanów złożonych. Nie zawierają cukru, tłuszczu, ani glutenu i doskonale sprawdzają się do zagęszczania koktajli, zup i sosów. **Po namoczeniu, kulki tapioki stają się półprzezroczyste i miękkie. Jest to składnik Bubble Tea, czyli napoju na bazie herbaty. W krajach azjatyckich tapioka jest bardzo popularna, najczęściej używana do przygotowania słodkich deserów na bazie mleczka kokosowego.** Dziś także Ty możesz poczuć się, jak na wakacjach w Tajlandii.

Arbuzowa lemoniada z tapioką

Liczba porcji: 8

Poziom ostrości: 1

Czas przygotowania: 15 minut

Poziom trudności: 1

**Składniki**:

100 g **Pereł tapioki Quality Food**

1 duży arbuz (ok 3,5 kg)

500 ml wody

2 limonki

2 łyżki cukru / ksylitolu lub miodu

kostki lodu

Sposób przygotowania:

1.  Perły tapioki ugotuj wg. przepisu na opakowaniu i pozostaw do ostygnięcia.

2.  Arbuza obierz, pokrój na kawałeczki i usuń większe pestki. Następnie zmiksuj w blenderze.

3.  Przecedź zmiksowanego arbuza przez drobne sitko. Jeśli chcesz mieć klarowną lemoniadę przecedź całość jeszcze raz przez gazę.

4.  W dużym naczyniu o pojemności min. 2,5 l wymieszaj przecedzonego arbuza, cukier i wodę. Wyciśnij i dodaj sok z 1,5 limonki.

5.  Ostudzone perły tapioki przepłucz pod bieżącą, zimną wodą i dodaj do lemoniady.

6.  Na koniec umyj i dodaj listki mięty, pokrój pozostałą połowę limonki w plasterki i dodaj je do lemoniady.

7.  Lemoniadę podawaj schłodzoną z kostkami lodu.

**Piątek – zwolnij i zatroszcz się o siebie**

Polacy coraz chętniej sięgają po różnego rodzaju mleka roślinne. Aksamitne, kremowe i gęste mleczko kokosowe jest kluczowym składnikiem wielu azjatyckich zup i dań jednogarnkowych. Równie popularne są także napoje roślinne z soi, ryżu, owsa, kaszy jaglanej, kokosów oraz różnego rodzaju orzechów i migdałów. Zawierają wiele składników odżywczych i są doskonałą alternatywą dla osób z nietolerancją laktozy i tych, którzy eliminują w swojej diecie produkty odzwierzęce. Ze względu na delikatnie słodkawy smak sprawdzają się głównie w deserach, koktajlach i wszędzie tam, gdzie tradycyjnie wykorzystuje się mleko krowie.

**Smoothie bubble mango**

Liczba porcji: 4

Poziom ostrości: 1

Czas przygotowania: 20 minut

Poziom trudności: 1

**Składniki**:

450 ml **Pulpy z mango Alphonso Quality Food**

100 g **Pereł tapioki Quality Food**

300 ml napoju roślinnego np. owsianego

½ limonki

świeże owoce do dekoracji, wedle uznania

**Sposób przygotowania:**

1.  Ugotuj perły tapioki wg. instrukcji na opakowaniu, a następnie przepłucz je dokładnie pod bieżącą, zimną wodą.

2.  Wlej do dzbanka przepłukane perły tapioki, dodaj pulpę mango, napój roślinny i sok wyciśnięty z połowy limonki. Całość zamieszaj dokładnie.

3.  Koktajl rozlej do 4 szklanek i udekoruj wedle uznania np. świeżymi owocami i miętą.

**Sobota – celebruj wolny czas**

Koniec tygodnia pracy i początek długo wyczekiwanego weekendu sprzyja bardziej odważnym decyzjom, także tym kulinarnym. Ciekawym dodatkiem do koktajli jest żółty, dojrzały jackfruit (nie mylić z zielonym czyli niedojrzałą formą). Ten egzotyczny owoc jest źródłem błonnika, przeciwutleniaczy i witaminy A. Zawiera także potas, beta karoten, flawonoidy i całkiem sporo - w porównaniu do innych owoców - wapnia. Do przygotowania pożywnego i wysoce energetycznego koktajlu potrzebujemy puszkę żółtego jackfruita, puszkę mleczka kokosowego i jednego banana. Wykonany według poniższego przepisu doda nam siły na cały dzień.

**Koktajl z jackfruitem i mleczkiem kokosowym**

Ilość porcji: 2

Czas: 5 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 0

**Składniki:**

1 puszka **Jackfruita żółtego krojonego QF**

1 łyżka **Nasion chia QF**

200 ml **Mleczka kokosowego light 11% Kara**

150 ml napoju roślinnego np. migdałowego

½ łyżeczki cynamonu mielonego

**Sposób przygotowania:**

1. Blenderem ręcznym lub kielichowym zmiksuj jackfruita razem z mleczkiem kokosowym i migdałowym.
2. Dodaj nasiona chia i całość zamieszaj. Odczekaj 5 minut, aż nasiona spęcznieją. Jeśli nie chcesz czekać, możesz lekko zmiksować nasiona razem z koktajlem.
3. Koktajl rozlej do 2 szklanek i udekoruj szczyptą cynamonu.

**Niedziela – rodzinny czas przy „misie mocy”**

Ludzki organizm ma cudowną moc samodzielnego naturalnego oczyszczania się z toksyn, wystarczy odrobinę mu w tym pomóc. Idealnym pomysłem na rodzinne śniadanie, a jednocześnie dostarczenie organizmowi porządnej dawki witamin i błonnika jest smoothie bowl z pulpą mango i komosą ryżową. Taki „koktajl w miseczce” stanowi doskonałą bazę, którą możemy dowolnie modyfikować, dodając ulubione owoce, nasiona, chipsy kokosowe lub bakalie. Ogranicza nas tylko własna wyobraźnia, a przecież wiemy, że ona akurat nie ma granic!

**Smoothie bowl z pulpą mango i ziarnami quinoa**

Liczba porcji: 2

Poziom ostrości: 1

Czas przygotowania: 20 min

Poziom trudności: 1

**Składniki**:

½ puszki **Pulpy z mango QF**

100 g **Quinoi komosy ryżowej białej QF**

300 g jogurtu naturalnego wysokobiałkowego np. typu skyr lub typu greckiego light

ok 250 g ulubionych świeżych owoców np. kiwi, granat, borówki

Garść orzechów np. włoskich, migdałów

2 kostki czekolady do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. Ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Pozostaw do ostudzenia.

2. Przygotuj 2 miseczki, do których kolejno nałóż komosę ryżową, jogurt i pulpę mango. Składniki układaj obok siebie, aby je ładnie wyeksponować.

3. Tak otrzymane kolorowe trio, udekoruj świeżymi owocami, orzechami i pokruszoną czekoladą. Smacznego!