

Przepisy na koktajle z Forever Lite

Płatkowa pychotka

1 miarka	Forever Lite o smaku waniliowym
1 łyżka	Miodu Pszczelego Forever
2 łyżki	błyskawicznych płatków owsianych
1/2 łyżeczki	cynamonu
1 szklanka	chudego mleka lub wody

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.

Owocowa przygoda

1 miarka	Forever Lite o smaku waniliowym
1/2 szklanki	Miąższu Aloe Vera z sokiem brzoskwinowym
3/4 szklanki	chudego mleka
1/2 filiżanki	mrożonych malin lub truskawek pokruszony lód

Miksować do uzyskania jednolitej konsystencji.

Witamy na Hawajach

1 miarka	Forever Lite o smaku waniliowym
1/2 szklanki	Miąższu Aloe Vera lub Forever Freedom
1/2 szklanki	soku ananasowego
1/2 kubka	świeżych lub mrożonych ananasów, jagód lub innych owoców

pokruszony lód

Miksować do uzyskania jednolitej konsystencji.

Odrobina pikanterii

1 miarka	Forever Lite o smaku czekoladowym
1 szklanka	zimnego, chudego mleka
	szczypta ziela angielskiego
1/2	banana
	pokruszony lód

Miksować do uzyskania jednolitej konsystencji.

Uwolnij zmysły

1 miarka	Forever Lite o smaku waniliowym
1/2 szklanki	Forever Freedom
1/2 kubka	soku pomarańczowego

pokruszony lód

Miksować do uzyskania jednolitej konsystencji.

Orzechowe smakołyki

1/2 filiżanki	czekoladowego lub waniliowego Forever Lite
1 filiżanka	naturalnego masła orzechowego
1/2 filiżanki	do wyboru:
	– wiórków kokosowych
	– płatków owsianych
	– rodzynek

Wszystkie składniki dobrze wymieszać, a następnie ugnieść z nich kulki o średnicy około 5 cm, by uzyskać smaczne i zdrowe ciasteczka.

Poranek w ogrodzie

1 miarka	Forever Lite o smaku waniliowym
1 filiżanka	soku jabłkowego
1/2 filiżanki	świeżych sezonowych owoców
1 filiżanka	niskotłuszczowego, naturalnego jogurtu
1 łyżeczka	Miodu Pszczelego Forever
1 pokruszona	tabletką Pytku Pszczelego Forever
	lub
1 łyżeczka	pyłku pszczelego w granulach

pokruszony lód

Miksować do uzyskania jednolitej konsystencji.

Piernikowy smak zimy

1 miarka	Forever Lite o smaku czekoladowym
1 szklanka	gorącego chudego mleka
1/2 łyżki	imbiru
1/2 łyżki	cynamonu
1/2 łyżki	goździków
1/3 łyżeczki	bezsmakowej żelatyny

Miksować do uzyskania jednolitej konsystencji.