

---

A może zamiast pączka słodki koktajl?

# TŁUSTY CZWARTEK





# Pumpkin Spice Latte

*Składniki na 1 porcję:*

*3 kopiaste łyżki piure z dyni,  
podwójne espresso,  
1/2 szklanki mleka (polecamy  
roślinnego),  
2 łyżki domowego syropu korzennego,  
bita śmietana (lub ubite mleko  
kokosowe z puszki- stała, gęsta część),  
mieszanka przypraw do posypania*

Mleko podgrzej, spień.

(domowy sposób: wlej do słoika i zakręć i mocno potrząśnij, aby się ubiło).

Piure dokładnie połącz z syropem, wlej kawę i dokładnie wymieszaj.

Dodaj ciepłe, spienione mleko.

Podawaj z bitą śmietaną, posypane mieszanką przypraw: imbir, cynamon, gałka muszkatołowa.



**Mówię Wam, pycha**



# Pumpkin Spice Latte

**Jak zrobić domowy syrop korzenny? (większa porcja, na kilka kaw)**

Potrzebujesz: 150 ml wody, 5 łyżek słodku: cukier, miód, syrop klonowy itp., łyżeczka cynamonu, łyżeczka sproszkowanego imbiru, 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, 1/2 laski wanilii lub 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Wykonanie: Podgrzej składniki w rondelku mieszając, do zredukowania i zagęszczenia, ok 10-15 min

**Jak zrobić piure z dyni?**

Dynię kroimy na mniejsze kawałki (lub połówki), pieczemy do miękkości w 180 C (w zależności od wielkości dyni 30 minut do 1 g.). Kiedy trochę przestygnie łyżką wybieramy miąższ i miksujemy na gładko. Tak przygotowane piure możesz od razu dodawać do koktajli, przechowywać kilka dni w lodówce, mrozić lub pasteryzować.

KLIKNIJ NA ZDJĘCIE PONIŻEJ I ZOBACZ JAK OLA ROBI KAWĘ DYNIOWĄ KROK PO KROKU



PRZEPIS NA

# koktajl

zielonekoktajle.pl

300 ml

wody



## Pumpkin spice latte

3 Kopiaste łyżki  
piure z dyni



mieszanka  
przypraw do  
posypania



2 łyżki domowego  
syropu korzennego



bita śmietana  
(lub ubite mleko  
kokosowe  
z puszki - stała,  
gęsta część)



1/2 szklanki mleka  
roślinnego



podwójne  
espresso

Kcal: 193,5; B: 2,8g; T: 6,7g; W: 27,8g

Przepis pochodzi z ebooka HALLOWEEN koktajle : <https://zielonekoktajle.pl/halloween>



# Orzechowy deser



*Składniki na 1-2 porcje:*

*3 łyżki masła z nerkowców*

*2 dojrzałe banany*

*dojrzałe mango*

*szklanka mleka ryżowego (napoju ryżowego) lub innego roślinnego*

*pół łyżeczki kurkumy*

*szczypta pieprzu*

Mango pokrój przed pestką, natnij w szachownicę i wywiń miąższ, odkrój lub wydrąż łyżką. Zmiksuj wszystkie składniki.

Co gdy nie masz masła z nerkowców? Zerknij na kolejną stronę.

# Orzechowy deser



Co gdy nie mam masła z nerkowców?

Możesz:

1) zrobić je samodzielnie, miksując orzechy nerkowca z odrobiną soli lub bez dodatków na masło (wystarczy dobry blender lub malakser i chwila cierpliwości),

KLIKNIJ TU ABY NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ KUJĄC BLENDER DO MIKSOWANIA KOKTAJLI ORAZ CZYM MY MIKSUJEMY ---->>



2) albo zastąpić 3 łyżki masła w przepisie trzema garściami orzechów,

3) albo zastąpić innym masłem orzechowym :- ) np. zwykłym, z orzeszków ziemnych, migdałowym, laskowym, makadamia itp.

KLIKNIJ NA ZDJĘCIE PONIŻEJ I ZOBACZ JAK OLA ROBI KAWĘ DYNIOWĄ KROK PO KROKU

ZIELONE KOKTAJLE

pyszny deserek

ZIELONE KOKTAJLE

żółty poniedziałek

zielonekoktajle.pl/miksuj

miksuje cała trójka

PRZEPIS NA

# koktajl

300 ml [zielonekoktajle.pl](http://zielonekoktajle.pl)

wody



## Orzechowy deser na Tłusty Czwartek

2 dojrzałe  
banany

3 łyżki masła  
z nerkowców

szklanka mleka  
ryżowego (lub  
innego  
roślinnego)



dojrzałe mango

pół łyżeczki  
kurkumy  
i szczypta pieprzu

# Kawowe dateorade

*Składniki na 1-2 porcje:*

*filizanka mocnego espresso  
szklanka dateorade  
(3 daktyle + szklanka wody)*

Namocz daktyle co najmniej na pół godziny. Zmiksuj dateorade, czyli wodę z daktylami do uzyskania lekkiego koktajlu z pianką. Dodaj kawę i wymieszaj.

Rozkoszuj się smakiem deseru.



PRZEPIS NA

# koktajl

zielonekoktajle.pl

300 ml

wody



## Kawowe dateorade



filizanka mocnego  
espresso

szklanka wody

3 daktyle

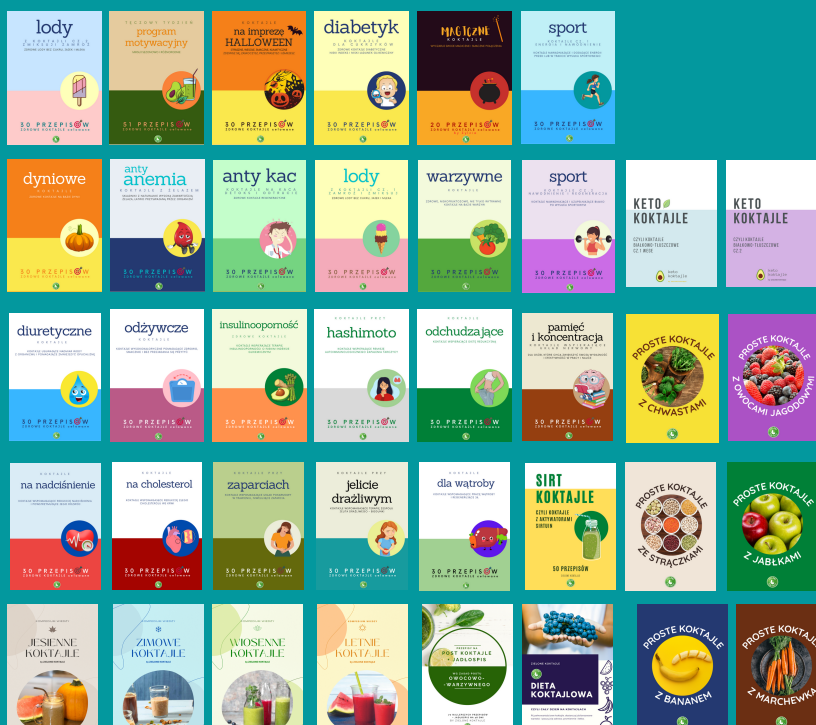
# CZWARTEK



to także *KOD RABATOWY (-30%)*  
wykorzystaj go w naszym sklepie, na jaki chcesz e-produkt

Kod ważny od tłustego czwartku do niedzieli  
<https://zielonekoktajle.pl/sklep>

## WSZYSTKIE E-PRODUKTY w sklepie



**-30%**

**Z KODEM: CZWARTEK**



## TAKŻE PAKIETY

**-30%**

**Z KODEM: CZWARTEK**



zdjęcia Alina i Przemysław Pochylscy, pochodzi z książki naszego autorstwa: "Zielone Koktajle 365 przepisów", wydanej przez PUBLICAT S.A. <https://zielonekoktajle.pl/ksiazki>, oraz za pośrednictwem Canva i z własnego archiwum