



ŚWIĄTECZNE KOKTAJLE

by ZIELONE KOKTAJLE

SUPER OFERTA

str. 4

+ 2 bonusy





COPYRIGHT © ZIELONE KOKTAJLE 2022

TYTUŁ: ŚWIĄTECZNE KOKTAJLE

Autor tekstu: © ZIELONE KOKTAJLE 2022

Skład i redakcja: © ZIELONE KOKTAJLE 2022

Aktualizacja: © ZIELONE KOKTAJLE 2025

Wydawca: Zielone Koktajle

Grafiki oraz zdjęcia okładkowe i w treści:
za pośrednictwem Canva, oraz archiwum prywatne.

Zdjęcia do przepisów:

Alina i Przemysław Pochylscy,
dla PUBLICAT S.A. w serii książek
"Zielone Koktajle 365 przepisów"
oraz archiwum prywatne.

Informacje umieszczone w ebooku nie stanowią profesjonalnej
porady medycznej ani zaleceń
w zakresie diety lub leczenia i nie powinny być
w ten sposób traktowane. Zamieszczone w książce informacje
stanowią wyłącznie inspirację do stosowania koktajli przy
konkretnym schorzeniu zdrowotnym, lecz
w żadnym przypadku nie mogą zastąpić konsultacji
z właściwym lekarzem.

**Wszelkie prawa zastrzeżone,
Nie kopiuj ebooka, proszę,
i nie rozpowszechniaj
go w nielegalny sposób.**

ŚWIĄTECZNE KOKTAJLE



OD ZIELONE KOKTAJLE

5 - 6

WSTĘP

Jakie koktajle miksować z okazji Świąt Bożego Narodzenia.
Co warto do nich dodać i jak je komponować?

7 - 10

SKŁADNIKI ŚWIĄTECZNYCH KOKTAJLI

Co miksować w świątecznych koktajlach, aby były smaczne
wartościowe i jednocześnie miały ten niepowtarzalny klimat
świąt?

11 - 20

PRZEPISY NA ŚWIĄTECZNE KOKTAJLE

Piernikowe, orzechowe, z suszonymi owocami, czy cytrusami.
Spróbuj, a przepadniesz! Już zawsze będziesz miksować
świąteczne koktajle!

21 - 24

BONUSY

Przepis na domową przyprawę piernikową, którą użyjesz zarówno
do wypieków, jak i pysznych koktajli.
Przepis na Keto egnog.

25-27

PODZIĘKOWANIA I ZAKOŃCZENIE



2 wyjątkowe propozycje, wybierz prezent dla siebie lub osoby bliskiej:



-40%

Z KODEM: ŚWIĘTA40



-30%

Z KODEM: ŚWIĘTA30



UWAGA! OFERTA JEST OGRANICZONA CZASOWO:

TYLKO TERAZ (do 26.12.2025 r.) dostępna jest oferta specjalnie dla Ciebie. Wybierz swój prezent lub prezent dla bliskich i wskakuj do naszego sklepu: sklep.zielonekoktajle.pl

ZAINWESTUJ W ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE!

ŚWIĄTECZNE KOKTAJLE



WSTĘP





Koktajle na Boże Narodzenie

Okres Bożego Narodzenia to magiczny czas, który celebrują i dzieci, i dorośli. Koktajle przygotowywane na tę okazję są słodkie, rozgrzewające, pachną korzennymi przyprawami, piernikami albo pomarańczami. Nie każdy lubi zbyt intensywny smak przypraw piernikowych i korzennych, dlatego lepiej z nimi nie przesadzić. Aby nadać koktajlom bardziej świąteczny charakter, nie zapomnij o odpowiednich ozdobach, akcesoriach i dekoracjach. Możesz użyć gwiazdek, bombek, kokard, śniegu, brokatu, złotych i czerwonych materiałów. Słowem wszystkiego, co podpowie ci wyobraźnia.



ŚWIĄTECZNE KOKTAJLE

SKŁADNIKI ŚWIĄTECZNYCH KOKTAJLI





Suszone owoce w świątecznych koktajlach



To składniki, które każdy ma w domu, dobrze się przechowują, a w koktajlach nadają słodczy i potrafią nawet z mniej smacznego miksów warzywnego zrobić pyszny koktajl. Można z nich zrobić nie tylko klasyczny wigilijny koktajl. Spróbuj je wykorzystać w świątecznych koktajlach.

Mają dużo błonnika, witamin i składników mineralnych, które mogą poprawić funkcjonowanie organizmu. Suszone owoce niesiarkowane to doskonała alternatywa dla świeżych owoców w momencie, w którym nie masz dostępu do świeżych produktów.



Domowa przyprawa piernikowa na święta i do koktajli

Przyprawa piernikowa przyda się nie tylko do tradycyjnych świątecznych wypieków, ale również do koktajli, czy smakowych kaw jesienno-zimowych.

Można ją oczywiście kupić gotową, ale często jej skład odbiega od ideału (niepotrzebne dodatki typu cukier, mąka, czy po prostu nie takie proporcje, które nam odpowiadają).

Większa ilość i przechowywanie przyprawy piernikowej w stoiku to świetny pomysł, tym bardziej że w okresie jesienno-zimowym na pewno użyjesz jej często.

Jest to także super pomysł na prezent np. gwiazdkowy. Zrobiona własnoręcznie przyprawa zapakowana w ozdobny stoik lub woreczek — taki podarunek zachwyci każdego.





Orzechy w świątecznych koktajlach



Orzechy to zdecydowanie klimat Świąt.

Są nieocenionymi źródłami minerałów i witamin. Nawet niewielka ich ilość, dostownie dwie czy trzy sztuki, potrafi uzupełnić i pokryć nasze zapotrzebowanie na cenne pierwiastki.

Możesz je po prostu wrzucić do koktajlu i zmiksować razem z innymi składnikami. **Taki koktajl będzie bardziej pożywny**

i wartościowy. Dłużej po jego wypiciu zachowasz sytość, a też, co ważne dla diabetyków, będzie miał niższy indeks glikemiczny.

Możesz też orzechy zastosować **jako posypkę** do koktajlu/miski koktajlowej. Znakomitym rozwiązaniem są również **mleka roślinne** z orzechów, nasion, ziaren, które mogą być płynną bazą koktajlu.



Cytrusy w świątecznych koktajlach

Cytrusy to zdecydowanie smak zimy i świąt! Powinieneś miksować koktajle z ich udziałem, ponieważ są one niezwykle wartościowe, ale też świetnie komponują się z korzennymi przyprawami i np. orzechami. Mandarynki, czy pomarańcze możesz zmiksować również w koktajlu, teraz zimą to świetna opcja bo właśnie mamy sezon na egzotyczne owoce.





KOKTAJL A'LA KOMPOT

SKŁADNIKI:

2 suszone morele
2 suszone wędzone śliwki
1/2 jabłka
1/2 gruszki
szklanka wody

PRZYGOTOWANIE:

Namocz morele i śliwki co najmniej na 20 minut, odlej wodę. Do odsączonych owoców dodaj umyte, obrane i pozbawione gniazd nasiennych pół jabłka i gruszki. Wlej szklankę wody i zmiksuj całość





ŚWIĄTECZNY KOKTAJL ORZECHOWY

SKŁADNIKI:

garść orzechów nerkowca,
2 daktyle,
szczypta soli,
szczypta cynamonu, kardamonu
i gałki muszkatołowej,
szklanka wody

PRZYGOTOWANIE:

Orzechy nerkowca i daktyle namocz na 20 minut w ciepłej wodzie, odsącz i zmiksuj z pozostałymi składnikami. Skosztuj i ewentualnie dosłodź, jeśli koktajl jest za mało słodki.





KOKTAJL A'LA EGGNOG

SKŁADNIKI:

- 1 kubek mleka migdałowego
- 1 dojrzały banan (najlepiej mrożony)
- 2 łyżki tahini
- 2 łyżki tuskanych ziaren konopi
- 1 lub 2 figi (zależy od tego, jak słodkie lubisz koktajle)
- 1/3 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki sproszkowanej wanilii
- sok wyciśnięty z 1 mandarynki (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej
- kurkuma (dla koloru)

PRZYGOTOWANIE:

Zmiksuj i gotowe!





ŻURAWINOWO-FIGOWE SZCZĘŚCIE

SKŁADNIKI:

4 suszone figi,
2 łyżki suszonej żurawiny,
szklanka mleka migdałowego
do dekoracji: suszona żurawina
(opcjonalnie)
do podania: patyki do szaszłyków

PRZYGOTOWANIE:

Figi i żurawinę namocz na 30 minut w ciepłej wodzie, odsącz.
Do owoców dodaj mleko migdałowe i całość zmiksuj.

Koktajl możesz podawać z nabitymi na patyk do szaszłyka suszonymi żurawinami.





WANILIOWA GRUSZKA

SKŁADNIKI:

dojrzała gruszka,
szklanka waniliowego mleka
roślinnego, np. owsianego, ryżowego,
szczypta mieszanki przypraw
korzennych (cynamonu, kardamonu,
goździków, gałki muszkatołowej, anyżu,
imbiru)

PRZYGOTOWANIE:

Umytą, obraną i pozbawioną gniazda
nasiennego gruszkę zmiksuj
z mlekiem roślinnym i przyprawami.
Koktajl doskonale smakuje także na
ciepło, gdy przygotujesz go
z podgrzanego mleka.





POMARAŃCZOWA NUTA

SKŁADNIKI:

pomarańcza,
6 migdałów,
4 goździki,
łyżka miodu,
szklanka ciepłej wody
do dekoracji: plaster pomarańczy,
kilka goździków (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Namocz migdały co najmniej na 20 minut, odsącz. Goździki wrzuć do szklanki ciepłej wody; wyjmij je, gdy woda ostygnie. Pomarańczę obierz, usuń pestki oraz białe błony, podziel na mniejsze cząstki i zalej pachnącą goździkami wodą. Dodaj miód i migdały, zmiksuj całość. Dla podkreślenia świątecznego charakteru koktajl możesz ozdobić plasterkiem pomarańczy z wbitymi w niego goździkami.





ŚWIĄTECZNY KOKTAJL MANDARYNKOWY

SKŁADNIKI:

3 mandarynki,
szklanka waniliowego mleka
migdałowego,
szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE:

Mandarynki obierz, odtóż plasterki
lub dwa do ozdoby. Dodaj mleko
waniliowe i cynamon, zmiksuj.





KOKTAJL PIERNIKOWY

SKŁADNIKI:

1/2 awokado,
banan,
łyżka syropu klonowego,
łyżka karobu (ewentualnie 1/2 łyżki naturalnego kakao),
szczypta przyprawy piernikowej,
szklanka mleka roślinnego, np. sojowego, migdałowego lub owsianego
do dekoracji: laska cynamonu (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:

Awokado przekrój na pół wzdłuż pestki i wybierz łyżką miąższ. Zmiksuj z bananem i pozostałymi składnikami. Skosztuj. Jeśli lubisz smak piernika, możesz dodać nieco więcej przyprawy piernikowej lub cynamonu i gałki muszkatołowej. Koktajl możesz udekorować laską cynamonu.





ŚWIĄTECZNY RARYTAS

SKŁADNIKI:

mandarynka,
łyżka masła orzechowego,
szklanka mleka ryżowego,
szczypta cynamonu,
mała szczypta kardamonu

PRZYGOTOWANIE:

Obraną mandarynkę zmiksuj
z masłem orzechowym, mlekiem
i przyprawami do uzyskania pianki.



ŚWIĄTECZNE KOKTAJLE



BONUSY





PRZYPRAWA PIERNIKOWA

SKŁADNIKI:

pół tyżeczki cynamonu,
szczypta anyżu,
szczypta imbiru,
szczypta kardamonu,
szczypta mielonych goździków

PRZYGOTOWANIE:

Możesz doprawiać koktajle przyprawą piernikową bezpośrednio przed przyrządzeniem albo przygotować od razu większą ilość przyprawy i przechowywać ją w słoiku. Zwiększ wtedy ilości, zamiast szczypty daj po tyżeczce anyżu, imbiru, kardamonu i mielonych goździków a cynamonu minimum 5-6 tyżeczek.





EGGNOG - KETOKOKTAJL

SKŁADNIKI:

8 żóttek

1/2 szklanki erytrytolu (lub mniej, jeśli wolisz mniej słodkie)

1/2 łyżeczki mielonego cynamonu

1/2 łyżeczki przyprawy korzennej

1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej

2 i 1/2 szklanki mleka migdałowego

2/3 szklanki śmietanki kremówki

Wanilia do smaku





PRZYGOTOWANIE:

Ubij żółtka razem z erytrytolem, cynamonem, przyprawą korzenną i gałką muszkatołową. Mieszając na niskich obrotach, powoli dodawaj mleko migdałowe. Zwiększ prędkość do średniej, pozwalając mieszaninie dokładnie się połączyć.

Wlej całość do garnka. Umieść termometr do gotowania w garnku, aby móc uważnie obserwować temperaturę.

Mieszaj mieszankę na średnim/małym ogniu (zgęstnieje wraz ze wzrostem temperatury). Gdy termometr wskaże 60-65 stopni. (temperatura nie może osiągnąć 70 stopni, ponieważ może to spowodować ścięcie żółtka).

Pozostaw do schłodzenia w temperaturze pokojowej przez około godzinę. Mieszanina może się rozwarstwić, ale wystarczy ją po prostu zamieszać. Umieść w zamykanym pojemniku, aby schłodzić w lodówce na kolejne kilka godzin lub na noc.

Śmietanę kremówkę ubijamy i łączymy z wanilią. Następnie łączymy z masą jajeczną i ubijamy na niskich obrotach aż do całkowitego połączenia. Schłodź w lodówce, a przed podaniem delikatnie wymieszaj. Podawaj od razu lub przechowuj w lodówce do trzech dni.





Podsumowanie

Mamy nadzieję, że teraz już wiesz, że koktajle można pić również od święta. Wierzymy, że udowodniliśmy Tobie, że także dla Ciebie koktajle mogą być zdrowe, smaczne i idealne dla wprowadzenia do diety większej ilości warzyw i owoców.

Ufamy, że pierwsza myśl, jaka nachodzi Cię po przeczytaniu tego ebooka to myśl o zmiksowaniu świątecznego koktajlu. Jeśli tak jest, podziel się z nami na naszych social media swoim koktajlem.



Miksuj na zdrowie!



Zakończenie

Zadbaj o swój organizm pijąc koktajle.
Smacznego! Miksuj na zdrowie!

Zdjęcia i przepisy na koktajle zawarte w tym ebooku pochodzą z archiwum własnego, z naszych książek z serii "Zielone Koktajle, 365 przepisów", wydanych przez wydawnictwo Publicat S.A., do których zdjęcia zrobili: Alina i Przemysław Pochylscy (2016-2018) oraz za pośrednictwem Canva

Książki dostępne są we wszystkich dobrze zaopatrzonych księgarniach, oraz w sieci, kliknij na okładki książek, aby sprawdzić możliwości zakupu.



Zapraszamy też na stronę:
<https://sklep.zielonekoktajle.pl/>

Miksuj na zdrowie!



Podziękowania

Na zakończenie chcielibyśmy bardzo podziękować Ci za zaufanie.

Mamy nadzieję, że teraz jest już wszystko dla Ciebie jasne i wiesz, jak przygotować koktajle świąteczne.

Powodzenia i jeszcze raz dziękujemy!

Zapraszamy też na stronę:

<https://sklep.zielonekoktajle.pl/>



Miksuj na zdrowie!