

# Salatka „Zielona Kraina”



## Przepis

### Składniki:

opakowanie mieszanki sałat z rukolą lub roszonką,  
½ opakowania pomidorków koktajlowych,  
3 łyżki prażonych pestek dyni,  
3 łyżki prażonych pestek słonecznika,  
1 sztuka zielonego ogórka,  
½ opakowania kiełków np. brokuła

### Sos:

½ szklanki wody,  
½ szklanki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek,  
1 łyżka musztardy,  
sok z ½ cytryny lub 2 łyżki octu winnego,  
szczypta soli morskiej i świeżo mielonego pieprzu,  
opcjonalnie: łyżeczka miodu

### Sposób przygotowania:

Składniki na sos zmiksować w blenderze do uzyskania jednolitego sosu. Do mieszanki sałat dodać pokrojone pomidorki, ogórka zielonego i kiełki. Podprażyć na suchej patelni lub w piekarniku pestki dyni i słonecznika i posypać nasionami sałatki.

[www.zielona-kraina.com](http://www.zielona-kraina.com)





## Przepis

### Czekoladki orzechowo-daktylowe „Czekoladowe pralinki”

#### Składniki:

1 szklanka migdałów,  
1,5 szklanki miękkich daktyli,  
1 łyżka kakao, ½ łyżeczki mielonej wanilii,  
½ łyżeczki cynamonu,  
½ skórki z otartej pomarańczy (opcjonalnie),  
Wiórki do obtoczenia

#### Sposób przygotowania:

Do blendera włożyć orzechy i zmiksować na drobny 'piasek'.  
Dodać pozostałe składniki i całość zmiksować na klejącą masę.  
Można dodać również banana. Uformować z masy małe kuleczki  
i obtoczyć je w wiórkach kokosowych.

Smacznego!



## Przepis

### Zielony Koktajl „Mam tę moc!”

#### Składniki:

opakowanie bazy do zielonego koktajlu,  
banan 1 sztuka, gruszka 1 sztuka,  
kiwi 2 sztuki, opcjonalnie ananas, woda 300 ml

#### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki włożyć do blendera, dokładnie zmiksować.  
Koktajl przelać do szklaneczek i gotowe.

[www.zielona-kraina.com](http://www.zielona-kraina.com)

patronat  
merytoryczny

