

OGX FENIX™



ORGANO

RECEPTY
na KOKTEJLY

LEDOVÁ KÁVA

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1 sáček černé kávy OG
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

CHAI LATTE

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1 sáček černého ledového čaje OG
2 čajové lžičky skořice
1/8 čajové lžičky mletého zázvoru
1/8 čajové lžičky mletého hřebíčku
1/8 čajové lžičky mletého pepře
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

LEDOVÝ MOKKA KRÉM

1 odměrka čokoládové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1 sáček černé kávy OG
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

ČOKOLÁDOVÝ KOKTEJL

1 odměrka čokoládové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/2 čajové lžičky vanilkového extraktu
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

LESNÍ OVOCE

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/2 šálku mraženého mixovaného lesního ovoce
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

ARAŠÍDOVÉ MÁSLO A BANÁN

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1 menší banán
2 čajové lžičky arašídového másla bez přídavku cukru
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

KOŘENĚNÁ TŘEŠEŇ

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/2 šálku mražených sladkých černých třešní
2 čajové lžičky skořice
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

MANGO BROSKEV

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/4 šálku mraženého manga
1/4 šálku mražených broskví
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

AMBRÓZIE

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/2 čajové lžičky kokosového extraktu
1/4 šálku hrušek nakrájených na plátky
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

ŠVESTKOVÝ COOLER

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/3 šálku přibl. 1 švestka (vypeckovaná)
2 čajové lžičky šťávy z 1 středního citrónu
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!



OVOCNÉ PŘÍCHUTĚ

JABLEČNÁ POCHOUTKA

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
3 čajové lžičky jablečné šťávy bez přídavku cukru
2 čajové lžičky skořice
1/2 čajové lžičky vanilkového extraktu
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

BORŮVKY A SMETANA

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/4 šálku mražených borůvek
1/4 šálku krémového sýra bez přídavku cukru
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

ANANASOVÉ A TŘEŠŇOVÉ POTĚŠENÍ

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/4 šálku mražených borůvek
1/2 šálku mražených kousků ananasu
1/4 šálku černých třešní
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

OVOCNÉ PŘÍCHUTĚ



MANDLOVÁ DOBROTA

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/2 čajové lžičky kokosového extraktu
1 polévková lžice mletého kokosu
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

LEDOVÝ MOKKA KRÉM

1 odměrka čokoládové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1 sáček černé kávy OG
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

MÁTOVÁ CHUŤOVKA

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/2 šálku mražených jahod
1/2 čajové lžičky mátového extraktu
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

SKOŘICOVÉ POKUŠENÍ

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
2 čajové lžičky skořice
1/2 čajové lžičky vanilkového extraktu
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

DOTEK CITRÓNU

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
2 polévkové lžice šťávy z 1 středního citronu
1 polévková lžice citronové kůry
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

PUMPKIN SPICE

1 odměrka vanilkové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/3 šálku dýňového pyré
(bez přídavku soli a cukru)
1/8 čajové lžičky vanilkového extraktu
1/8 čajové lžičky skořice
1/8 čajové lžičky muškátového oříšku
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

ČOKOLÁDA S MÁTOU

1 odměrka čokoládové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/2 čajové lžičky máátového extraktu
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

ČOKOLÁDA A ARAŠÍDOVÉ MÁSLLO

1 odměrka čokoládové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1 čajová lžička arašídového másla bez přídavku cukru
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

ČOKOLÁDOVÉ ŠÍLENSTVÍ

1 odměrka čokoládové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/4 čajové lžičky krémového sýra bez přídavku cukru
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

NĚMECKÁ ČOKOLÁDOVÁ EXTRAVAGANCE

1 odměrka čokoládové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1 čajová lžička kokosového extraktu
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

V ČOKOLÁDĚ OBALOVANÉ TŘEŠNĚ

1 odměrka čokoládové směsi FENIX
250 ml polotučného mléka
1/4 šálku mražených sladkých černých třešní
3-5 kostek ledu
Rozmíchejte a podávejte. Dobrou chuť!

Při přípravě s jinými ingrediencemi než s polotučným mlékem nemusí koktejl splňovat požadavky náhrady stravy pro snižování hmotnosti a může negativně ovlivnit váš cíl – snížení tělesné hmotnosti.