

Лучшие кефирные коктейли



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/luchshie-kefirnye-koktejli/>

1. Со специями

200 мл кефира, молотого имбиря и молотой корицы и на кончике ножа, чуть больше красного перца. Разбавить 2 ст. ложками минеральной воды и размешать.

2. С медом

Даже если вы не можете отказаться от выпечки, съешьте булочку в первой половине дня, запивая этим напитком. Смешайте по 1 ч. ложке молотого имбиря и меда с 2 ст. ложками кипяченой воды. Добавьте щепотку корицы и ломтик лимона. Разбавьте смесь 200 мл кефира.

3. С яблоками

Этот чудо-напиток подходит для снижения аппетита и может заменить завтрак или ужин. 5 яблок среднего размера без кожуры измельчить на терке. Смешать с 300 мл нежирного

кефира (взбейте в блендере или миксером). Добавьте корицу по вкусу и еще раз перемешайте.

4. Лечебный

Если пить этот напиток 3 раза за день по одному бокалу и не есть жирную и высококалорийную пищу, а также заниматься спортом, то за неделю вы сможете скинуть от 2 до 4 кг лишнего веса. Коктейль благоприятен для микрофлоры кишечника. Возьмите 0,5 л кефира, добавьте 1 ч. ложку имбиря, немного меда и щепотку корицы. Оставьте настаиваться 10 мин. Затем все взбейте в блендере.

5. Жиросжигающий

В течение 10 дней выпивайте утром натощак и вечером кефир с петрушкой. В эти дни диетологи советуют придерживаться овощной диеты и пить много жидкости (вода, зеленый чай). В бокал с кефиром всыпьте 1 ст. ложку измельченной петрушки и щепотку молотой корицы. Дайте настояться не менее часа.

6. Кефирный коктейль с облепихой

200 г ягод облепихи
250 мл кефира
1-1,5 ст. л. липового меда

В блендере перемешайте ягоды облепихи, хорошо процедите через мелкое сито, добавьте мед по вкусу и аккуратно перемешайте. Отдельно взбейте миксером кефир, добавьте облепиховый сок и снова хорошо перемешайте коктейль. Разлейте по бокалам и сразу же подавайте. Украшать можно мятой, ореховой стружкой, ягодами или корицей.