

Mléčné koktejly

Mléko konzumujeme v jogurtech, sýrech i tvarohu či pomazánkách, někdy také v polévkách či omáčkách, ale dají se z něho připravit i chutné koktejly, které člověka zasytí a mohou nahradit svačinu, nebo lehkou večeři.

Mléčné nápoje jsou buď studené, nebo horké. Studené jsou studená mléka s příchutěmi (i slané), chlazené mléčné koktejly, míchané mléčné koktejly, ale také to mohou být zmrzlinové koktejly či jogurtové nápoje.

Shake je mléčný nápoj, který se rozmixuje nejčastěji z mléka a ovoce. Často se připravuje i v čokoládové verzi. Hlavní část vždy tvoří mléko. Někdy se do něj přidává také zmrzlina.

Mléčné koktejly se více podobají ochucenému mléku, obsahují příchut', někdy je kromě mléka přidávána i smetana.

Smoothie není mléčným koktejlem ani lisovanou šťávou. Je nápojem z rozmixovaného ovoce a zeleniny, zpravidla syrového. Oblíbené je ve zdravé výživě pro snadnou konzumaci čerstvého ovoce a zeleniny a vstřebáváním vitamínů minerálů, vlákniny a antioxidantů.

Příklady :

Mléčný koktejl ananasový

500 ml polotučného mléka, 100 ml ledově vychlazeného mléka na vytvoření pěny, 1 malá plechovka kompotovaného ananasu, šťáva z citrónu, moučkový cukr na dochucení, led

Ananas rozmixujeme s trochou mléka a citrónovou šťávou. Doplníme mlékem, ledem a ještě promixujeme. Nápoj nalijeme do vysokých sklenic a ozdobíme snítkou máty.

Papája-zázvorové smoothie

2 ½ hrnku papáji nakrájenou na kousky, 1 hrnek ledu, 2/3 hrnku nízkotučného bílého jogurtu, 1 polévková lžice najemno nastrohaného čerstvého zázvoru, 1 polévková lžice medu, šťáva z 2 citrónů, 16 lístků čerstvé máty

Bánánovo-čokoládový koktejl

Do mixéru vložíme banán, který nakrájíme na malé kousky, přidáme arašídové máslo s hořkou čokoládou a podle chuti třtinový cukr nebo agávový sirup. A zalijeme studeným mlékem. Pokud nemáte mixér, můžete použít šejkr, do něj banán nastrohejte a víckrát zatřepejte. Pro chladný nápoj můžete na závěr přidat pár kostek ledu.

Horké nápoje

Horkých nápojů máme velké množství, dělíme je na alkoholické a nealkoholické.

Příklady určitých druhů:

Svařené víno s jablečnou šťávou

Potřebujeme

- 1 lahev ovocného červeného vína
- 3 hrnečky jablečné šťávy
- Šťáva a kůra z jednoho pomeranče
- 1/4 hrnečku medu
- Koření (hřebíček, skořice, badyán, muškátový oříšek atd.)

Postup

1. Vše smíchejte a přiveďte k varu.
2. Přibližně 10 minut vařte na mírném ohni a občas zamíchejte.

Horká brusinková šťáva

Potřebujeme

- 1 litr brusinkového džusu
- 2 lžice javorového sirupu (dá se nahradit i jiným sladidlem)
- 2 kousky celé skořice
- 6 hřebíčků
- 1 mandarinku

Postup

1. Mandarinku rozčtvrtíte a vymačkejte z ní šťávu.
2. Všechny ingredience smíchejte a přiveďte k mírnému varu.
3. Za občasného míchání vařte nápoj zakrytý asi 20 minut. Před podáváním scedte.

Svařené pivo

Potřebujeme

- 1 litr piva
- 2 a 1/2 lžičky medu
- 1 kousek celé skořice

- 5 hřebíčků
- 1 cm nakrájeného zázvoru
- 1/2 lžičky mletého zázvoru
- 1/2 lžičky mletého kardamonu
- 1 hvězdička badyánu
- Špetka mletého muškátového oříšku

Postup

1. Vše smíchejte a v hrnci pomalu zahřívejte. Nevařte.
2. Sced'te a podávejte.

Svařený ananasový koktejl "Tekuté zlato"

Potřebujeme

- 1 litr ananasového džusu
- Nové koření
- Černý pepř
- Hřebíček
- 2 kusy celé skořice
- 60 ml tmavého rumu
- 60 ml brandy
- 1 vanilkový lusk (s vydlabaným vnitřkem a podélně rozkrojený)

Postup

1. Do středně velkého hrnce vložte koření a ananasový džus a vařte na mírném ohni asi 2 minuty.
2. Přidejte tmavý rum a brandy.
3. Za občasného míchání ohřívejte 15 minut.

Svařená jablečná šťáva

Potřebujeme

- 3 hrníčky jablečného moštu
- 2 lžice hnědého cukru
- 1/2 lžičky nového koření
- 1/2 lžičky muškátového oříšku
- 4 hřebíčky
- 2 kousky celé skořice nalámané na kousky
- 1/2 hrníčku rumu nebo Calvados

Postup

1. Smíchejte mošt, cukr a koření a zakryté vařte na mírném ohni 10 minut.
2. Přidejte rum nebo Calvados a znovu zahřejte. Scedte a podávejte.

Svažené bílé víno s hruškovicí

Potřebujeme

- 750 ml suchého bílého vína
- 60 ml hruškovice
- 3 lžičky medu
- 2 plátky čerstvého zázvoru
- 3 hřebíčky
- 3 zelené kuličky kardamonu
- Plátky hrušky

Postup

1. Víno, med a koření smíchejte v hrnci a ohřívajte 15 až 20 minut.
2. Ochutnejte a přidejte koření či med podle vlastní chuti. Přimíchejte hruškovici.
3. Slijte do hrnečků i s kořením a do každého přidejte plátek hrušky.

Horká čokoláda se svaženým vínem

Potřebujeme

- 500 ml vody
- 750 ml červeného vína
- 400g cukru krupice
- 100g kakaa
- 2 kousky celé skořice
- 4 hvězdičky badyánu
- 8 hřebíčků
- 250g nalámané tmavé čokolády (měla by být nejlépe 70%)
- 2 mandarinky nebo pomeranče (nakrájené na čtvrtiny)
- 1 větvička rozmarýnu

Postup

1. Vodu, cukr, kakao, koření a čokoládu ohřejte v hrnci až téměř k varu.
2. Sundejte z ohně a míchejte, až se čokoláda rozpustí.
3. Přidejte mandarinky či pomeranče a rozmarýnu a nechte od stát 10 minut.
4. Přidejte červené víno a znovu zahřejte na mírném ohni.

