***Recepte Nr.1***

***1 porcijas kokteiļa recepte***

* 200g kefīrs
* 1 banāns
* 1 bumbieris
* 20 g dzērvenes
* 20 g žāvētas plūmes
* 20 g žāvētas aprikozes
* 1 tējk. medus
* škipsniņa kanēlis

*Pagatavošana*

Banānu un bumbieri sagriež un sajauc kopā ar pārējām sastāvdaļām. Visu kārtīgi sablenderē.

*Recepte Nr.2*

***1 porcijas kokteiļa recepte***

* 30 g apelsīnu sula
* 30 g greipfrūtu sula
* 30 g vīnogu sula
* 30 g ananāsu sula
* 30 g dzelteno plūmju sula
* 15 g apelsīnu sīrups
* ledus gabaliņi

*Pagatavošana*

Saujauc sulas ar ledus gabaliņiem šeikerī un pievieno apelsīnu sīrupu.

*Recepte Nr.3*

***1 porcijas kokteiļa recepte***

2 apelsīni

1 neliels banāns

70 g persiku sīrups

200 ml jogurts

*Pagatavošana*

Augļus nomizo un apelsīnus atbrīvo no sēklām. Liek blenderī kopā ar sīrupu un jogurtu. Sajauc visas kokteiļa sastāvdaļas vienmērīgā masā.

***Recepte Nr.4***

***1 porcijas kokteiļa recepte***

50 ml zemeņu sīrups

100 ml saldējums

100 ml piens

*Pagatavošana*

Sastāvdaļas sajauc blenderī un iegūst lielisku kokteili, ko pasniegt glāzē.