

# Przepisy na Aksamitne Soki

Z Kuvingsem to dziecinnie proste



Kuvings

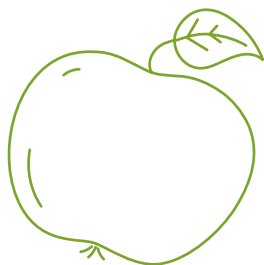
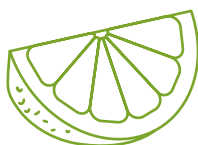


# 1. Zielony sok

autor: @odzywiajsiezdrowo  
Katarzyna Wawrzyniak-Piekarska

## SKŁADNIKI:

1 JABŁKO  
1 POMARAŃCZA  
RÓŻYCZKA BROKUŁU  
2 ŁODYGI SELERA NACIOWEGO  
GARŚĆ SZPINAKU  
KAWAŁEK ANANASA



# 2. Sok bomba witaminowa

autor: @lalare\_fit  
Natalia i Marcelinka

SKŁADNIKI:  
1 CZERWONA POMARAŃCZA  
1 MARCHEWKA  
PLASTEREK IMBIRU  
1 JABŁKO  
PLASTEREK CYTRYNY  
BANAN DO SMAKU  
PLASTEREK ANANASA



[www.kuvings.pl](http://www.kuvings.pl)

**Kuvings**



# 3. Sok kwaśniak

autor: @mamagang.pl  
Patrycja Biegańska

## SKŁADNIKI:

1 KORZEŃ PIETRUSZKI

PĘCZEK NATKI

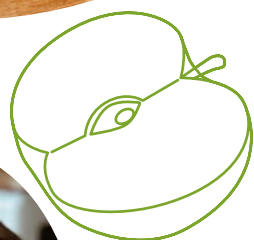
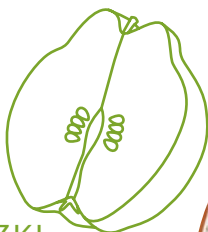
8 JABŁEK

1 CYTRYNA

OPCJONALNIE: 1/4 DUŻEJ PIGWY

W WERSJI ZIELONEJ DODAJ:

2 KIWI LUB 2 GARŚCIE SZPINAKU



# 4. Sok Kubuś

autor: @mamagang.pl  
Patrycja Biegańska

## SKŁADNIKI:

- 4 WIĘKSZE MARCHEWKI
- 8 JABŁEK
- 1 BANAN POCIĘTY W CZĄSTKI
- 1 KORZEŃ PIETRUSZKI
- 2 GRUSZKI
- 1 CYTRYNA



# 5. Sok marchew-banan

autor: @justynakinvar  
Justyna Kinvar



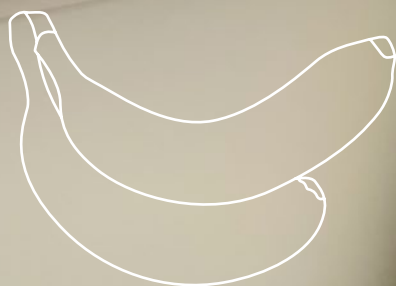
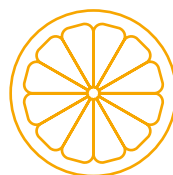
SKŁADNIKI:

4 MARCHEWKI

2 BANANY

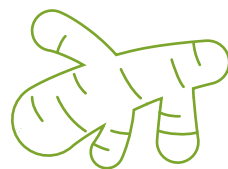
PLASTEREK CYTRYNY

UŻYJ SITA DO SMOOTHIE



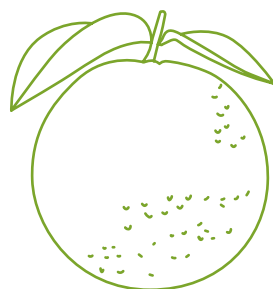
# 6. Sok Shrek

autor: @lalare\_fit  
Natalia i Marcelinka



## SKŁADNIKI:

- 2 POMARAŃCZE
- 2 GARŚCIE SZPINAKU
- 2 KIWI
- 2 JABŁKA
- PLASTEREK CYTRYNY
- PLASTEREK IMBIRU



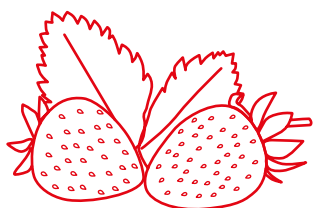
# 7. Sok z truskawkami

autor: @pysznieczyprzepysnie  
Monika Molecka

## SKŁADNIKI:

- 1 GREJPFRUT
- 2 GARŚCIE TRUSKAWEK
- PÓŁ GRANATA

W CELU UZYSKANIA DWUKOŁO-  
ROWEGO SOKU: POŁĄC SOKIEM  
WYCIŚNIĘTYM Z POKRZYWY



[www.kuvings.pl](http://www.kuvings.pl)

**Kuvings**



# 8. Kolorowe soki

autor: @calareszta.pl  
Dagmara Hicks

## Sok żółty:

### SKŁADNIKI:

2 GAŁĄZKI SELERA NACIOWEGO  
KAWAŁEK ANANASA  
PLASTEREK IMBIRU  
1 BANAN  
DWA PLASTERKI CYTRYNY



## Sok zielony:

### SKŁADNIKI:

4 RÓŻYCZKI BROKUŁU  
2 GARŚCIE JARMUŻU  
GARŚĆ NATKI  
1 KIWI  
1 BANAN  
1 JABŁKO



## Sok czerwony:

### SKŁADNIKI:

- 1 BURAK
- 2 GARŚCIE MALIN
- 2 GRUSZKI

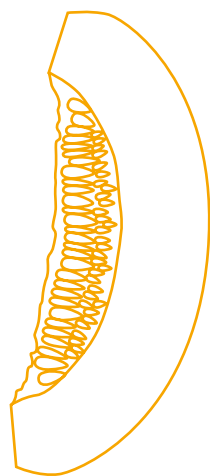


[www.kuvings.pl](http://www.kuvings.pl)

## Sok pomarańczowy:

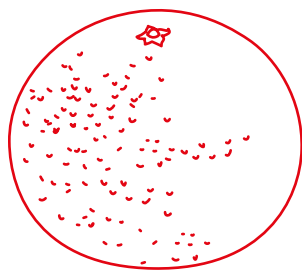
### SKŁADNIKI:

- 1 MARCHEW
- 1/4 MELONA
- 1 BRZOSKWINIA
- 1 POMARAŃCZA



**Kuvings**

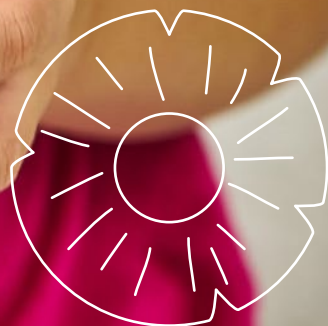
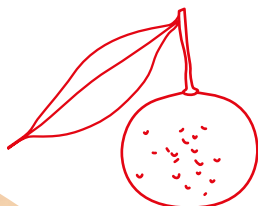
# 9. Sok czerwony Strażak Sam



Autor: @inmykitchen\_pl  
Michalina Dudowicz

## SKŁADNIKI:

- 1 BURAK
- KAWAŁEK ANANASA
- 2 MANDARYNKI
- 1 RÓŻOWY GREJPFRUT

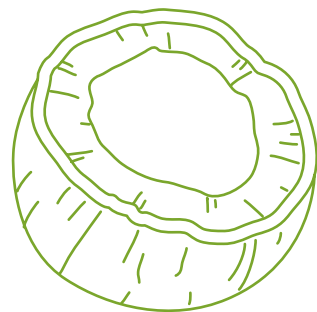


# 10. Sok egzotyczne wakacje

autor: @makoweczki  
Marlena Wróblewska

## SKŁADNIKI:

PÓŁ ANANASA OBRANEGO ZE SKÓRKI  
PÓŁ ŚWIEŻEGO KOKOSA BEZ SKÓRKI  
OPCJONALNIE 1 POMARAŃCZA



# 11. Gęsty sok dyniowy

autor: @mrs.polkadot  
Agnieszka Burska-Wojtkuńska

## SKŁADNIKI:

- 1 ŚREDNIA DYNIA
- 3-4 SOCZYSTE GRUSZKI
- PLASTEREK IMBIRU
- 1 ŁYŻECZKA CYNAMONU



[www.kuvings.pl](http://www.kuvings.pl)

**Kuvings**

# 12. Sok dla każdego coś dobrego



autor: @rodzicewsieci  
Ewa i Łukasz Huszaluk

## SKŁADNIKI:

4 DUŻE MARCHEWKI

1 JABŁKO

1 BRZOSKWINIA

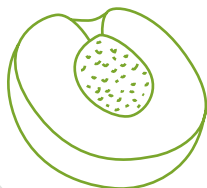
OPCJONALNIE 2 PLASTERKI IMBIRU

W WERSJI ZIELONEJ DODAJ: SZPINAK

W WERSJI CZERWONE DODAJ: BURAK

W WERSJI ŻÓŁTEJ DODAJ: ANANAS

I KORZEŃ KURKUMY



# 13. Sok najprostszy

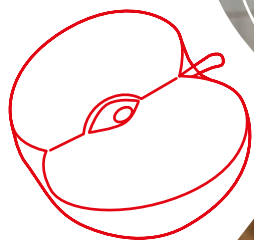
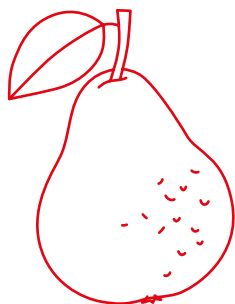
autor: @ciasteczkiolandia  
Agnieszka Szwajcok

## SKŁADNIKI:

1 JABŁKO

1 GRUSZKA

SZCZYPTA CYNAMONU



# 14. Lody

autor: be\_loved\_daily  
Justyna Dalecka

## SKŁADNIKI:

1 MANGO  
1 BANAN

WYCISNAĆ W SICIE DO  
SMOOTHIE, WLAĆ DO  
FOREMEK I ZAMROZIĆ





# 15. Sorbet z truskawkami

autor: @odzywiajdzieszdrowo  
Katarzyna Wawrzyniak-Piekarska

PO GARŚCI MROŻONYCH:  
TRUSKAWEK  
MANGO  
BANANÓW

UŻYJ SITA DO SORBETÓW

