

PASIGAMINTI REKOMEN-
DUOJAMŲ RINKTINIŲ

TIRŠTŲJŲ KOKTEILIŲ

RECEPTAI



TURINYS

ANANASŲ IR ŠPINATŲ
TIRŠTASIS KOKTEILIS _____ **3**

UOGŲ VANILINIS TIRŠTASIS
KOKTEILIS _____ **6**

MORKŲ LAPŲ IR ŠPINATŲ
TIRŠTASIS KOKTEILIS _____ **8**

AGURKŲ, KRIAUŠIŲ IR PA-
SUKŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS **12**

BANANŲ IR KRIAUŠIŲ
TIRŠTASIS KOKTEILIS _____ **17**

MOLIŪGŲ TIRŠTASIS
KOKTEILIS _____ **20**

BUROKĖLIŲ IR MELIONŲ
TIRŠTASIS KOKTEILIS _____ **22**

BANANŲ IR KIVIŲ TIRŠTASIS
KOKTEILIS _____ **25**

TIRŠTASIS ATOGRAŽŲ
KOKTEILIS _____ **4**

ANANASŲ IR UOGŲ
TIRŠTASIS KOKTEILIS _____ **7**

ŠOKOLADINIS APELSINŲ
GĖRIMAS SU GRIETINĖLE _____ **11**

ARBŪZŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS
SU AITRIAJA PAPRIKA _____ **15**

BRAŠKIŲ IR VARŠKĖS
TIRŠTASIS KOKTEILIS _____ **18**

MANGŲ IR APELSINŲ
TIRŠTASIS KOKTEILIS _____ **21**

KIVIŲ IR AGURKŲ
TIRŠTASIS KOKTEILIS _____ **24**

SALDŽIAI
PIKANTIŠKI



ANANASŲ IR ŠPINATŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

50 g	šviežių jaunų špinatų lapų
75 ml	vandens
2	ananaso žiedai
2	petražolių stiebeliai

- ✓ Supjaustykite ananaso žiedus mažais gabalėliais.
- ✓ Nuo stiebelių nuskabykite petražolių lapelius.
- ✓ Į plakimo indą supilkite vandenį, po to sudėkite ananasus, špinatus bei petražoles ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu.
- ✓ Maišykite, kol susmulkinsite ir sumaišysite visas sudedamąsias dalis.





TIRŠTASIS ATOGRAŽŲ KOKTEILIS

SUEDAMOSIOS DALYS

100 g kokosų pieno
60 ml ananasų sulčių
2 ananaso žiedai
1 kivis
1/2 banano

- ✓ Supjaustykite ananaso žiedus mažais gabalėliais.
- ✓ Nulupkite kivi ir bananą ir supjaustykite juos smulkiais gabalėliais.
- ✓ Į plakimo indą supilkite ananasų sultis, sudėkite vaisius, tada supilkite kokosų pieną ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu.
- ✓ Maišykite, kol susmulkinsite ir sumaišysite visas sudedamąsias dalis.



KREMINIO
TIRŠTUMO
VAISINIAI





UOGŲ VANILINIS TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

- 100 ml obuolių sulčių
- 150 g šaldytų uogų (pvz., braškių, aviečių, mėlynių ir pan.)
- 100 g vanilinio jogurto

- ✓ Į plakimo indą pirmiausia supilkite obuolių sultis ir vanilinį jogurtą, tada sudėkite uogas ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu.
- ✓ Maišykite, kol susmulkinsite ir sumaišysite visas sudedamąsias dalis.





ANANASŲ IR UOGŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

- 50 ml apelsinų sulčių
- 50 ml ananasų sulčių
- 100 g šaldytų uogų (pvz., braškių, aviečių, mėlynių ir pan.)
- 1 ananaso žiedas
- 100 g natūralaus jogurto

- ✓ Supjaustykite ananaso žiedą mažais gabalėliais.
- ✓ Į plakimo indą pirmiausia supilkite apelsinų bei ananasų sultis ir natūralų jogurtą, po to sudėkite uogas ir ananasą.
- ✓ Plakimo indą uždarykite peilio laikikliu.
- ✓ Maišykite, kol susmulkinsite ir sumaišysite visas sudedamąsias dalis.

MORKŲ LAPŲ IR ŠPINATŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

150 ml vandens
15 g šviežių jaunų špinatų lapų
15 g morkų lapų
1/2 apelsino
50 g mangų minkštimo
1/2 banano
1 valgomasis šaukštas sėmenų
aliejaus

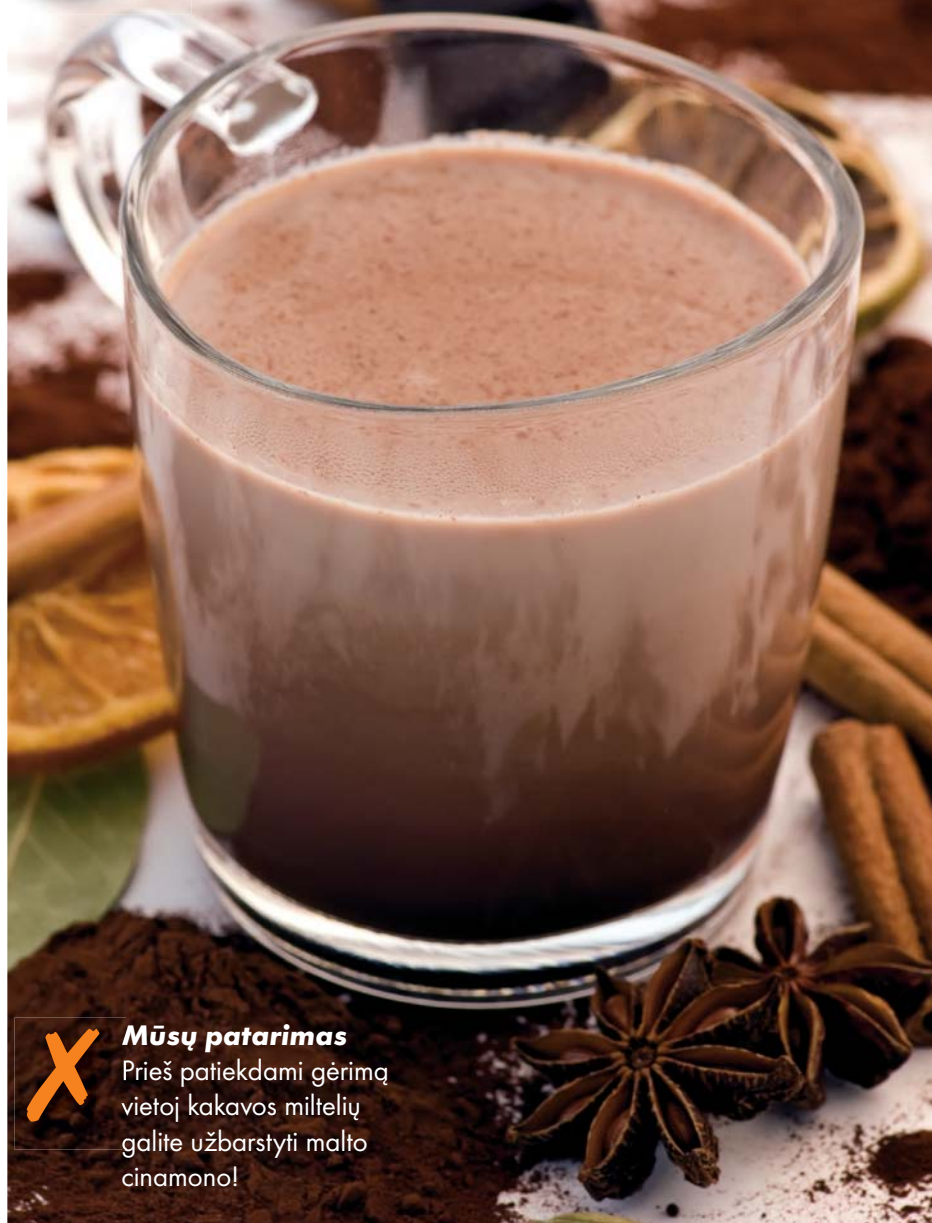
- ✓ Nulupkite mangą, išimkite kauliuką ir supjaustykite mangą smulkiais gabalėliais.
- ✓ Nulupkite apelsiną bei bananą ir supjaustykite juos smulkiais gabalėliais.
- ✓ Šiek tiek pasmulkinskite morkų lapus ir špinatus.
- ✓ Į plakimo indą supilkite vandenį, paskui sudėkite vaisius, špinatus ir morkų lapus, tada plakimo indą uždarykite peilio laikikliu.
- ✓ Maišykite, kol susmulkinsite ir sumaišysite visas sudedamąsias dalis.



VAISIŲ
SKONIO SU
AITRIAIS
PRIESKO-
NIAIS



AITRIAI
SALDŪS



Mūsų patarimas

Prieš patiekdami gėrimą
vietoj kakavos miltelių
galite užbarstyti malto
cinamono!



ŠOKOLADINIS APELSINŲ GĖRIMAS SU GRIETINĖLE

SUDEDAMOSIOS DALYS

100 ml grietinės
50 g švelniai kartaus šokolado
2 apelsinai
2 v. š. varškės (20 % riebalų
sausosioje medžiagoje)
2 žiupsniai kakavos miltelių

- ✓ Pašildykite grietinėlą ir maišydami ištirpinkite joje švelniai kartų šokoladą.
- ✓ Grietinėlą su šokoladu atvėsinkite šaldytuve.
- ✓ Išspauskite apelsinus, į plakimo indą supilkite apelsinų sultis, grietinėlą su šokoladu, sudėkite varškę ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu.
- ✓ Viską gerai sumaišykite ir prieš patiekdami gėrimą apibarstykite trupučiu kakavos miltelių.



AGURKŲ, KRIAUŠIŲ IR PASUKŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

100 g	salotinių agurkų
½	kriaušės
1 petražolės	stiebelis
100 ml	pasukų
	druskos
	Kajeno pipirų

- ✓ Nulupkite agurką ir supjaustykite kubeliais. Nulupkite kriaušę, išimkite sėklalį ir supjaustykite smulkiais gabalėliais.
- ✓ Nuplaukite petražolę ir nuo stiebelio nuskabykite lapelius.
- ✓ Į plakimo indą supilkite pasukas, tada sudėkite agurką, kriaušę ir petražoles. Plakimo indą uždarykite peilio laikikliu ir viską gerai sumaišykite.
- ✓ Tirštąjį kokteilį pagardinkite druska ir Kajeno pipirais.



VAISIŲ
SKONIO
SU AITRIAIS
PRIESKO-
NIAIS



VAISIŲ
SKONIO
PIKAN-
TIŠKI



Mūsų patarimas

Į plakimo indą įdėkite
šiek tiek mėtų!

Jos suteiks tirštajam
kokteiliui gaivumo natą!





SUDEDAMOSIOS DALYS

200 g arbūzo
50 ml obuolių sulčių
1 žiupsnis aitriųjų paprikų
 miltelių
šiek tiek grūsto ledo
jei norima, 1 pipirmėtės
šakelė

ARBŪZŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS SU AITRIAJA PAPRIKA

- ✓ Išimkite iš arbūzo sėklas, atskirkite nuo žievės minkštimą ir supjaustykite gabalėliais.
- ✓ Į plakimo indą sudėkite arbūzą ir grūstą ledą, supilkite obuolių sultis.
- ✓ Plakimo indą uždarykite peilio laikikliu ir viską gerai sumaišykite.
- ✓ Tirštąjį kokteilį pagardinkite aitriųjų paprikų milteliais.

KREMINIO
TIRŠTUMO
VAISINIAI



Mūsų patarimas

Jei norite, į plakimo indą įdėkite migdolų. Jie suteiks tirštajam kokteiliui ypatingą prieskonį!

BANANŲ IR KRIAUŠIŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

1	bananas
1	kriaušė
½	citrinos
150 ml	vandens
½ a. š.	cinamono miltelių
apie 2 a. š.	maltų migdolų

- ✓ Nulupkite kriaušę, išimkite sėklalį ir supjaustykite kriaušę smulkiais gabalėliais.
- ✓ Nulupkite bananą ir susmulkinkite.
- ✓ Išspauskite citriną.
- ✓ Į plakimo indą sudėkite bananą, kriaušę, supilkite citrinos sultis bei vandenį ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu. Visas sudedamąsias dalis gerai sumaišykite.
- ✓ Tirštąjį kokteilį supilstykite į stiklines ir pabarstykite trupučiu cinamono.





BRAŠKIŲ IR VARŠKĖS TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

125 g	braškių (šviežių arba šaldytų)
75 ml	raudonųjų vynuogių sulčių
100 g	varškės (20 % riebalų sausojoje medžiagoje)
½	citrinų
1 v. š.	kviečių sėlenų
1 v. š.	maltų migdolų
jei norima, šiek tiek klevų sirupo	

- ✓ Nuplaukite braškes ir pašalinkite kotelius. Jei braškės šaldytos, jas atitirpinkite.
- ✓ Išspauskite citriną.
- ✓ Į plakimo indą supilkite vynuogių ir citrinų sultis, sudėkite varškę, kviečių sėlenas, maltus migdolus bei braškes ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu
- ✓ Viską gerai sumaišykite ir pagal savo skonį tirštąjį kokteilį pagardinkite trupučiu klevų sirupo.

KREMINIO
TIRŠTUMO
SALDŪS



ŠVELNIAI
SALDŪS



MOLIŪGŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

150 g „Hokkaido“ veislės
moliūgų minkštimo
1 kriaušė
50 ml morkų sulčių
jei reikia, šiek tiek vandens

- ✓ „Hokkaido“ veislės moliūgų minkštimą apie 10 minučių patroškinkite užpylę trupučiu vandens ir palaukite, kol šiek tiek atvės.
- ✓ Nulupkite kriaušę, išimkite sėklalįzdį ir supjaustykite smulkiais gabalėliais.
- ✓ Į plakimo indą supilkite morkų sultis, sudėkite moliūgų minkštimą bei kriaušę, plakimo indą uždarykite peilio laikikliu ir viską gerai sumaišykite.
- ✓ Jei norite, kad kokteilis būtų skystesnis, įpilkite į jį šiek tiek vandens.



MANGŲ IR APELSINŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUEDAMOSIOS DALYS

200 g mango
50 ml apelsinų sulčių
apie 5 g imbiero
100 ml kokosų vandens

- ✓ Nulupkite mangą, atskirkite minkštimą nuo kauliuko ir supjaustykite kubeliais.
- ✓ Nulupkite imbierą ir smulkiai sutarkuokite.
- ✓ Į plakimo indą supilkite apelsinų sultis, kokosų vandenį, sudėkite mangą bei imbierą ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu. Viską gerai sumaišykite.



BUROKĖLIŲ IR MELIONŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

100 g burokėlių (virtų)
150 g arbūzo (su žieve)
1 krapo stiebelis
½ citrinos
50 g natūralaus jogurto
(1,5 % riebumo)
50 ml vandens
šiek tiek druskos

- ✓ Burokėlius supjaustykite mažais gabalėliais.
- ✓ Išimkite iš arbūzo sėklas, atskirkite nuo žievės minkštimą ir supjaustykite gabalėliais.
- ✓ Nuplaukite krapą ir nuo storo stiebelio nuskabykite švelnias viršūnėles.
- ✓ Išspauskite citriną.
- ✓ Į plakimo indą supilkite vandenį, natūralų jogurtą, citrinos sultis, sudėkite burokėlius, arbūzą bei krapus ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu.
- ✓ Sumaišytą tirštąjį kokteilį pagardinkite trupučiu druskos.



SALDŽIAI
PIKANTIŠKI



KIVIŲ IR AGURKŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

1 kivi
125 g salotinių agurkų
1 šakelė pipirmėtės
100 ml obuolių sulčių

- ✓ Nulupkite kivi, kotelio vietą kūgiškai išpjaukite ir supjaustykite minkštimą.
- ✓ Nulupkite agurką ir supjaustykite kubeliais.
- ✓ Nuplaukite mėtą ir nuo šakelės nuskabykite lapus.
- ✓ Į plakimo indą supilkite obuolių sultis, sudėkite kivi, agurką bei mėtos lapelius ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu.
- ✓ Viską gerai sumaišykite.



BANANŲ IR KIVIŲ TIRŠTASIS KOKTEILIS

SUDEDAMOSIOS DALYS

150 ml apelsinų sulčių
(šviežiai spaustų)
1 kivi
1/2 banano

- ✓ Nulupkite kivi bei bananą ir supjaustykite juos smulkiais gabalėliais.
- ✓ Į plakimo indą supilkite apelsinų sultis, tada sudėkite vaisius ir plakimo indą uždarykite peilio laikikliu.
- ✓ Maišykite, kol susmulkinsite ir sumaišysite visas sudedamąsias dalis.

SALDŪS
VAISINIAI





Nurodymas

Visus receptus galite įvairiai pakeisti ir priderinti savo skoniui! Nevaržykite savo kūrybiškumo.

Visi šios receptų knygelės paveikslėliai yra pavyzdžiai, todėl jūsų suplaktas kokteilis, atsižvelgiant į vaisių rūšį ir sunokimą, gali atrodyti šiek tiek kitaip.



Iliustracijų autorių sąrašas:

Antraštinio lapo fonas: © karandoev/www.fotolia.com, Antraštinis lapas: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, P. 1: © Kesu/www.fotolia.com, P. 2: © Nitr/www.fotolia.com, P. 3: © Malyschchys Viktor/www.fotolia.com, P. 4 viršus: © Stauke/www.fotolia.com, P. 4: © Paulista/www.fotolia.com, P. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, P. 6 viršuje: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, P. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, P. 7: © pilipphoto/www.fotolia.com, P. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, P. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, P. 10: © HlPhoto/www.fotolia.com, P. 11 viršuje: © Artenauta/www.fotolia.com, P. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, P. 12 kairėje, P. 17: © volff/

www.fotolia.com, P. 12: © Soyka/www.fotolia.com, P. 13.: derkien/www.fotolia.com, P. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, P. 14: © egorxfi/www.fotolia.com, P. 16: © lecić/www.fotolia.com, P. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, P. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, P. 20 viršuje: © saschanti/www.fotolia.com, P. 20: © Irochka/www.fotolia.com, P. 21 viršuje: © vanillaechoes/www.fotolia.com, P. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, P. 22: © kovaleva_tz/www.fotolia.com, P. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, P. 24 viršuje: © Dionisvera/www.fotolia.com, P. 24: © Nitr/www.fotolia.com, P. 25: © bit24/www.fotolia.com, P. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Leidējas:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE - 44867 BOCHUM
VOKIETIJA
www.kompernass.com