

# Koktajl dyniowo-pomarańczowy, czyli jesienny napój na zdrowie

*Jesień to nie tylko kolorowe liście i jesienna słota, ale również bogactwo warzyw i smaków. Jednym z nich jest dynia. A możliwości jej zastosowania w kuchni jest mnóstwo. Jednym z nich jest pyszny i zdrowy napój z dodatkiem cytrusów, zupełnie bez cukru. Idealny na śniadanie, przekąskę czy kinder party. Polecam ☐*



Inne przepisy z dynia to [zupa curry](#), dyniowa z [soczewicą](#), kremowa [zupa](#), ciastka [orzechowo-dyniowe](#), muffinki [bez oleju](#), [humus z dynią](#), tarta [pumpkin pie](#), kluski [dyniowe gnocchi](#).

### **Składniki:**

- 1 szklanka (240 ml) pieczonej dyni (ja używam hokkaido bez skórki)
- 300 g obranej ze skórki soczystej pomarańczy albo mandarynki/klementynki
- sok z połowy cytryny
- 4 daktyle (lub więcej według smaku)
- 1/2 szklanki (120 ml) mleka roślinnego (ja używam sojowe, owsiane lub ryżowe)

### **Wykonanie:**

Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować aż daktyle się dokładnie rozdrobnią i uzyskamy gładką konsystencję.

Podajemy na śniadanie, jako przekąskę, idealne także na przyjęcie dla dzieci. Można przelać do butelki i zapakować do szkoły lub pracy.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☺  
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](https://www.facebook.com/lamarida.pl) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](https://www.instagram.com/lamarida.pl) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**