



Len pre členov VIP klubu

RECEPTY bez cukru za pripravené za pár sekúnd





Vitaj vo VIP receptári INSTICK Moments

Inšpirácia na drinky, kávu, čaje aj limonády – bez zbytočného cukru.

INSTICK je instantná príchuť bez pridaného cukru, ktorá spraví z vody (alebo mlieka) chutný moment za pár sekúnd.

V tomto receptári nájdeš rýchle kombinácie na leto aj zimu – od ľadovej kávy až po horúce jablko so škoricou.

Vhodné aj pre vegánov, keto aj diabetikov.



Ľadová káva

bez cukru a bez šejkra

INGREDIENCIE:

- 1 stick **INSTICK Ľadová káva**
- 20ml vlažnej vody alebo mlieka
- 250ml kokosové alebo mandľové mlieko
- ľad

Doba prípravy: 2 minúty

Postup:

Do 400ml pohára vysypeme 1 stick ľadová káva INSTICK pridáme 20ml vlažnej vody alebo mlieka a za pomoci ručného napeňovača mlieka vyšľaháme do hustej pevnej peny. Pridáme 4 kocky ľadu a zalejeme kokosovým alebo mandľovým mliekom.

Tip:

Naše odporúčanie: pridajte **INSTICK Kokos** alebo **INSTICK mandľa** pre ešte výraznejšiu chuť.



NUTRIČNÉ HODNOTY:

Energia 34,5 kcal / 140 Kj

Tuky: 1,25g Bielkoviny: 1,25g
Sacharidy: 1,25g Vláknina: 1,25g

Popis: Jemná napenená ľadová káva s kokosovým alebo mandľovým mliekom – osviežujúca, krémová a prirodzene kávová. Káva je bez pridaného cukru a v jednej porcii obsahuje približne 60 mg kofeínu.

Poznámka: Chuť a nutričné hodnoty sa môžu líšiť podľa toho, aké kokosové/mandľové mlieko použiješ. **Samotný INSTICK ice coffee je bez cukru, bez laktózy a bez alergénov.**

INSTICK
just add water

instick.sk

Melónová limonáda s litchie

bez cukru a bez šejkra

INGREDIENCIE:

- 1 stick **INSTICK vodný melón**
- 20ml citrónová šťava zo štrť citróna
- 4 ks litchie z konzervy
- 500ml chladená voda
- 4 lístky čerstvej mäty
- ľad

Postup:

Do veľkého pohára alebo karafy vysypeme 1 stick vodný melón. INSTICK pridáme 20ml citrónovej šťavy a čerstvé lístky mäty ktoré spolu v poháry podrvieme mažiarikom. Do pohára pridáme 4 kúsky litchie, 4 kocky ľadu a zalejeme chladenou tichovou vodou.

Tip:

Naše odporúčanie: Namiesto litchie môžete použiť kúsky melónu alebo iné ovocie ktoré obľubujete.

Doba prípravy: 4 minúty



NUTRIČNÉ HODNOTY:

Energia 52 kcal / 168 Kj

Tuky: 0g

Bielkoviny: 0g

Sacharidy: 2,12g

Vláknina: 0g

Popis:

Kombinácia podrvenej mäty s citrónom spraví svieži základ, liči dodá jemnú exotickú sladkosť a INSTICK vodný melón to celé krásne zjednotí do chuťovo čistého drinku bez zbytočnej cukrovej záťaže.

Poznámka: Ak chceš výraznejšiu chuť, daj menej vody alebo pridaj o 1–2 kúsky liči navyše; ak chceš jemnejšiu, zvýš objem vody a pridaj viac ľadu. . **Samotný INSTICK vodný melón je bez cukru, bez laktózy a bez alergénov.**

INSTICK
just add water

Malinová "retro" limonáda

bez cukru

INGREDIENCIE:

- 1 stick **INSTICK malina**
- 500 ml voda
- ľad
- 1/2 citróna (plátky)
- 20 ml citrónovej šťavy
- kúsky malín
- 2–3 lístky mäty (voliteľne)

Postup:

Do pohára dáme 4 kúsky ľadu a plátky citróna a znovu 4 kúsky ľadu. Po krajoch pohára dáme maliny. Do malého pohára dáme 50ml neperlivej vody a 1stick INSTICK malina premiešame a celú zmes nalejeme do pohára s ľadom. Pridáme citrónovú šťavu a zalejeme perlivou vodou zo sodastreamu.

Tip:

Podávame s ozdobenou čerstvou mäťou ktorá dodá nápoju sviežu vôňu

Doba prípravy: 4 minúty



NUTRIČNÉ HODNOTY:

Energia 20 kcal / 82 Kj

Tuky: 0g Bielkoviny: 0g
Sacharidy: 4,9g Vláknina: 1,7g

Popis:

Krémový „Berry Cheesecake“ milkshake s malinovo-ovocným tónom – hustý, jemne kyselkavý a zároveň dezertne hladký. Spojenie mlieka a skyru vytvorí cheesecake textúru, INSTICK dodá výraznú ovocnú chuť a výsledok chutí ako dezert v pohári, ale pripravený za pár sekúnd.

Poznámka: Hustotu si upravíš podľa mlieka a ľadu – viac ľadu = hustejší, viac mlieka = jemnejší. Pri rastlinnom mlieku pridaj o 1 lyžicu skyru/tvarohu navyše pre "cheesecake" krémovosť.. **Samotný INSTICK lesné ovocie je bez cukru, bez laktózy a bez alergénov.**

INSTICK
just add water

instick.sk

Milkshake z lesného ovocia

bez cukru

INGREDIENCIE:

- 1 stick **INSTICK lesné ovocie**
- ½ čerstvého banánu strednej veľkosti
- 200 ml mlieka
- 2 polievkové lyžice skyr
- ľad
- ľubovoľné čerstvé ovocie na ozdobu

Postup:

Všetky ingrediencie spolu rozmixujeme s nakrájaným banánom 20 až 30 sekúnd. Do pohára dáme 4 kocky ľadu, zalejeme rozmixovanou zmesou a podávame s čerstvými čučoriedkami alebo balinami so slamkou

Tip:

Ak chceš úplne dezertnú textúru, pridaj 100ml navyše mlieka a ¼ sticku **INSTICK vanilka**.

Doba prípravy: 5 minúty



NUTRIČNÉ HODNOTY:

Energia 58 kcal / 241 Kj

Tuky: 1g Bielkoviny: 7g
Sacharidy: 3,5g Vlákna: 0g

Popis:

Krémový „Berry Cheesecake“ milkshake s malinovo-ovocným tónom – hustý, jemne kyselkavý a zároveň dezertne hladký. Spojenie mlieka a skyr vytvorí cheesecake textúru, INSTICK dodá výraznú ovocnú chuť a výsledok chutí ako dezert v pohári, ale pripravený za pár sekúnd.

Poznámka: Hustotu si upraviš podľa mlieka a ľadu – viac ľadu = hustejší, viac mlieka = jemnejší. Pri rastlinnom mlieku pridaj o 1 lyžicu skyr/tvarohu navyše pre „cheesecake“ krémovosť.. **Samotný INSTICK lesné ovocie je bez cukru, bez laktózy a bez alergénov.**

INSTICK
just add water

instick.sk

Horúce jablčko „Spice Blend“

bez cukru

INGREDIENCIE:

- 1 stick **INSTICK zelené jablko**
- 1 čajová lyžička zmes joga korenie
- 20ml citrónová šťava
- 500 ml vody

Doba prípravy: 10 minút

Postup:

Na dno čajníka dáme 1 stick INSTICK zelené jablko. Do sitka od čajníka pridáme 1 čajovú lyžičku zmesi joga korenie (škorica, kardamon, klinčeky a zázvor) Zalejeme 95 C prevarenou vodou z kanvice a necháme luhovať 5-8 minút podľa toho akú intenzitu chceme dosiahnuť. Pridáme citrónovú šťavu a vychutnávame

Tip:

Do zmesi si môžeš pridať aj čerstvé alebo sušené lístky mäty a narezané jablčko pre ešte sviežejšiu vôňu a chuť.



NUTRIČNÉ HODNOTY:

Energia 2 kcal / 7 Kj

Tuky: 0g

Bielkoviny: 0g

Sacharidy: 0g

Vláknina: 0g

Popis:

Korenisté horúce jablčko so šťavnatým tónom zeleného jablka – hrejivé, voňavé a príjemne „čisté“ na jazyku. INSTICK dodá sviežu jablkovú chuť, joga korenie vyťahne škoricovo-kardamónový charakter a citrónová šťava to celé zjemní a osvieži. Ideálne, keď chceš niečo teplé a zdravé.

Poznámka: Intenzitu si nastavíš časom lúhovania: 5 min jemnejšie, 8 min výrazne korenisté. Ak chceš viac jablka, pridaj + 1/4 sticku po lúhovaní; ak chceš viac korenia, pridaj trochu zmesi do sitka. Citrón dávaj až na koniec (lepší balans chuti). INSTICK zelené jablko je bez cukru, bez laktózy a bez alergénov.

+ BONUS

Tatratea Peachito

s obmedzeným cukrom

INGREDIENCIE:

- 40 ml Tatratea 42% Peach
- 1 stick **INSTICK broskyňový ľadový čaj**
- 500ml studenej vody
- 2 koieska limetky
- 20ml šťava z limetky
- 8–12 lístkov mäty
- ľad

Postup:

Do pohára daj mäta + limetku a jemne pritlač 2–3× (len aby pustili vôňu). Pridaj ľad. V malom poháriku rozpusti 1 stick INSTICK v 80–100 ml neperlivej vody Nalej do pohára, pridaj Tatrateu a dolej 500ml vody. Jemne premiešaj 1–2× a ozdob mäťou + limetkou.

Tip:

Ak chceš silnejší drink sprav pomer ½ INSTICK ľadový čaj a 40ml Tatratea, zalej 250ml vychladenej vody.

Doba prípravy: 5 minút



NUTRIČNÉ HODNOTY:

Energia 141 kcal / 591 Kj

Tuky: 0g

Bielkoviny: 0g

Sacharidy: 12,9g

Vláknina: 0,9g

Popis:

Osviežujúci broskyňový ľadový čaj s „tatratea“ charakterom – voňavý, jemne citrusový a dospelý, ale stále ľahký na pitie. INSTICK spraví čistú broskyňovo-čajovú chuť, limetka a mäta pridajú sviežosť.

Poznámka: Ak nemáš čerstvu mäta vyskúšaj prdať **INSTICK záhradná mäta**, ktorá nápoj ozsiveži nezabudni pridať o to viac vody.

INSTICK®
just add water

instick.sk



Príchute do sodastreamu



Ovocné nápoje



Elektrolyty a energia



Horúce nápoje a čaj



Lahodné nápoje a koktaily



Coffee a natušné špenky

INSTICK[®] just add water Moments



Domáce nanuky



Jogurty, tvarohy,
pudingy a dezerty



Raňajkové kaše

ZOBRAZIŤ >

ZOBRAZIŤ >

ZOBRAZIŤ >

INSTICK Moments – recepty bez zbytočného cukru

„INSTICK je instantný nápoj v prášku na prípravu nealko nápojov bez cukru – stačí pridať vodu (alebo mlieko) a máš hotovo za pár sekúnd. V receptári si našiel inšpirácie na limonády, ľadové čaje, kávu aj horúce drinky.“ Pre ešte viac inšpirácií sleduj náš instagramový alebo facebookový profil [instick.sk](https://www.instagram.com/instick.sk)

- ✓ Bez cukru *
- ✓ Bez aspartámu
- ✓ Vhodné aj pre vegánov *
- ✓ Vhodné aj pre keto (low carb) *
- ✓ Vhodné aj pre diabetikov *
- ✓ Bez povinne označovaných alergénov (EÚ)
- ✓ Jednoduchá príprava – stačí pridať vodu
- ✓ Praktické balenie do vrečka / na cesty
- ✓ Bez laktózy *

* Závisí od konkrétnej príchute a použitých surovín v recepte (napr. mlieko/alkohol).

[instick.sk](https://www.instick.sk)

