

Uplift Your Life



RICETTE PER COCKTAILS ANALCOLICI DA GUSTARE CON UPLIFT

MARGARITA UPLIFT



- **240ml di succo di mela bio pressato a freddo (senza zucchero)**
- **1/2 succo di lime**

- **Una manciata di fragole congelate**
- **1 bustina di UPLIFT BY JUICE PLUS +**

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla tutto insieme per ottenere una consistenza "alla margarita". Se vuoi il tuo cocktail ancora piú denso aggiungi altre fragole congelate. Puoi bagnare il bordo del bicchiere con succo di lime e aggiungere un po' di zucchero di canna per decorazione e successivamente versare il tuo margarita nel bicchiere!

ORANGE COUNTY UPLIFT



- 1 spremuta di arancia intera fresca (appr. 75ml)
- 1/2 succo di lime
- 200ml di acqua
- 6/8 cubetti di ghiaccio
- 1 bustina di UPLIFT BY JUICE PLUS +

Versa la spremuta di arancia, il succo di lime, l'acqua e il contenuto della bustina di UPLIFT in uno shaker per 10 secondi, una volta mescolato il tutto aggiungi i cubetti di ghiaccio e shakera per 20 secondi.

Versa il contenuto di un bicchiere alto e aggiungi una fetta di arancia e lime come guarnizione.

CAIPIRIÑHA UPLIFT



- **1/2 succo di lime (o limone)**
- **240ml di succo di mela bio pressato a freddo (senza zucchero)**
- **6/8 cubetti di ghiaccio**
- **1 bustina di UPLIFT BY JUICE PLUS +**

Estratto Prepara in un bicchiere 240ml di succo di mela pressato a freddo senza zucchero.

Prendi il lime, taglialo a metà e poi in 3 parti. Successivamente metti i pezzi di lime dentro ad uno shaker alto e schiaccia con un pestello per farne uscire il succo.

Dopodiché aggiungi 3 cubetti di ghiaccio al succo di lime (lasciando dentro la buccia) con i 240ml di succo di mela e il contenuto della bustina di UPLIFT. Agita tutto per 15 secondi e versa il contenuto in un bicchiere.

A P E R I - U P L I F T



- 200ml di acqua
- 6-8 foglie di menta
- 10ml di succo di limone
- 1 goccio di acqua gasata
- 2 fette di arancia, limone e cetriolo
- 6/8 cubetti di ghiaccio
- 1 bustina di UPLIFT BY JUICE PLUS +

Versa i 200ml di acqua in uno shaker , il contenuto della bustina di UPLIFT con le 6-8 foglie di menta (batti prima le foglie di menta tra le mani per far emanare bene l'odore), i 10ml di succo di limone e il ghiaccio. Shakerala tutto per bene.
Prendi un bicchiere da cocktail, inserisci qualche cubetto di ghiaccio, le fettine di arancia, cetriolo e limone e versa il contenuto appena shakerato.
Aggiungi il goccio di acqua gasata per terminare il cocktail e guarnisci il bicchiere con menta e arancia!

M O H I T O U P L I F T



- **1 UPLIFT BY JUICE PLUS +**
- **10-12 foglie di menta fresca**
- **240ml di succo di mela pressato a freddo (senza zucchero)**
- **1/2 succo di lime**
- **6 cubetti di ghiaccio (da tritare)**

Taglia il lime in 4 parti e successivamente ogni parte in 3 fette. Con un pestello schiaccia il lime dentro un bicchiere per farne fuoriuscire il succo, dopodiché aggiungi le foglie di menta (prima battile tra le mani per farne emanare l'odore) e infine aggiungi il ghiaccio tritato.

Prepara a parte, in uno shaker di plastica, i 200ml di succo di mela pressato a freddo e la bustina di UPLIFT, shakera tutto bene per 20 secondi. Una volta shakerato il UPLIFT aggiungilo nel bicchiere con il ghiaccio tritato, la menta e il lime.

Servi tutto con qualche foglia di menta fresca

DRY UPLIFT



- 1/2 di succo di pompelmo (50ML)
- 200ml di acqua
- 6 cubetti di ghiaccio
- 1 fetta di limone (per decorazione)
- 1 UPLIFT BY JUICE PLUS +

Shakera il contenuto della bustina di UPLIFT in uno shaker di plastica con i 200ml di acqua, il succo di pompelmo. Versa il contenuto in un bicchiere con 6 cubetti di ghiaccio e una fetta di limone.

PIÑA COLADA UPLIFT



- **1 UPLIFT BY JUICE PLUS +,**
- **140ml di succo di ananas pressato a freddo (senza zucchero)**

- **100ml di latte di cocco in lattina bio**
- **4 cubetti di ghiaccio**

Metti tutti gli ingredienti per la base nel robot da cucina e frulla fino ad ottenere un composto compatto.

Versa il contenuto in un bicchiere e decora il tutto con un ombrellino di carta e un pezzettino di fetta di ananas.

SEX ON THE BEACH UPLIFT



- 80ml di succo di cranberry bio (mirtillo rosso) senza zucchero
- 80ml di spremuta di pompelmo,
- 80ml di purea di pesca fresca (comprata se bio oppure fatta in casa)

- 6 cubetti di ghiaccio
- 1 UPLIFT BY JUICE PLUS +

PER LA PUREA DI PESCA:

- 1 Pesca di dimensioni medie (sbucciata, privata del nocciolo e affettata)
- 60 ml di Acqua

PER LA PUREA: In un pentolino, porta a bollore l'acqua e le fette di pesca utilizzando una fiamma media.

Cuoci la pesca a fuoco lento per circa 2 minuti. Rimuovi il pentolino dal calore e lasciane raffreddare il contenuto per circa 30 minuti.

Frulla le pesche in un frullatore o in un robot da cucina. In alternativa puoi anche usare un frullatore ad immersione.

Usa il tuo purè di pesca nel giorno stesso della preparazione oppure mettilo nel frigorifero e conservalo fino a 24 ore. Se lo desideri, puoi anche congelare il tuo purè e mangiarlo entro un mese.

PER IL DRINK: Versa in un bicchiere da shaker il succo di pompelmo, il succo di cranberry e il contenuto della bustina di UPLIFT e shakera tutto vigorosamente. Dopodiché versa il contenuto in un bicchiere precedentemente raffreddato, inserisci i 6 cubetti di ghiaccio, gli 80ml di purea di pesca e versa sopra il contenuto appena shakerato, in questo modo otterrai anche un bellissimo effetto con due colori!

SICILIAN UPLIFT



- **1 UPLIFT BY JUICE PLUS +,**
- **250ml di acqua**
- **6-8 foglie di menta fresca**
- **1 goccio di sciroppo di agave**
- **1/4 succo lime**
- **1/4 succo limone**
- **4/6 cubetti di ghiaccio**

Versa il succo di limone e lime in una ciotola e mescolalo con un goccio di sciroppo di agave. A parte, versa 250ml di acqua e il contenuto della bustina di UPLIFT in uno shaker di plastica e agita vigorosamente, dopo aver shakerato aggiungi il succo di limone/lime preparato in precedenza e le foglie di menta. Una volta mescolato vigorosamente versa tutto il contenuto in un bicchiere con i cubetti di ghiaccio.

F I Z Z Y U P L I F T



- 150ml di spremuta di arancia fresca
- 6-9 cubetti di ghiaccio
- 1 scorza di arancia attorcigliata
- 100ml di acqua gasata
- 1 UPLIFT BY JUICE PLUS +

Versa l 150 ml di spremuta di arancia in un uno shaker di plastica con il contenuto della bustina di UPLIFT e i cubetti di ghiaccio. Una volta shakerato vigorosamente, filtra il contenuto e versare la bevanda senza il ghiaccio dentro il bicchiere raffreddato precedentemente e aggiungi lentamente l'acqua gasata, aiutandoti con un cucchiaino, per formare due livelli di colore diverso. Infine passa sul bordo del bicchiere la scorza di arancia premendola delicatamente per farne fuoriuscire l'olio e dare un profumo esotico al tuo drink!

BLACK CURRANT UPLIFT



- 220ml di succo di ribes nero bio (senza zucchero)
- 30ml di acqua
- 5/6 cubetti di ghiaccio
- 1 UPLIFT BY JUICE PLUS +

Versa in uno shaker il succo di ribes nero bio, il contenuto di una bustina di UPLIFT e shakerala vigorosamente. A parte, aggiungi in un bicchiere i 6 cubetti di ghiaccio, versa il contenuto appena shakerato e mescola tutto insieme con un cucchiaino.