

Smoothie

Příprava smoothie je velmi jednoduchá a kde kromě ingrediencí potřebujete už jenom kvalitní mixér, s minimálním počtem otáček 10000/min.

Ovocné smoothie

Jako ingredience si můžete vybrat skoro cokoli – záleží jen na Vaší chuti, čemu dáte přednost. Vděčným základem jsou **banány doplněné o pomeranč nebo jablko** – a to nejen pro chuť, ale i hustší konzistenci. K tomu můžete přidat hrušku, kiwi, grep, mango, v sezóně maliny, jahody nebo meloun.

O **další level** můžete nutriční hodnotu zvednout **přidáním nějaké superpotravin**. Rozhodně vyzkoušejte goji, baobab, lucumu, acai, nepražené kakao, maku horskou apod. Popřípadě smoothie obohatte matcha čajem nebo guaranou jako energii **stimulující přísadu**.

Před umixováním **zalejte vodou, popřípadě rostlinným mlékem** pro získání jemnější chuti. Pro další obohacení můžete po rozmixování přidat chia semínka.

Ranní smoothie

- 2 banány,
- hrst goji,
- jablko,
- lžička lucumy,
- lžička macy horské,
- dolijte vodou,
- po umixování nasypete chia semínka a rozmíchejte.

Malinové smoothie s avokádem

- 1 zralé avokádo,
- 1 hrnek malin,
- 1 dcl pomerančového džusu,
- 1 hrnek ledu,
- dolijte vodou.



Zeleninové smoothie

Opět se nekladou meze Vaší fantazii a jako ingredience můžete použít cokoli. Oblíbeným základem bývají okurky, rajčata, řapíkatý celer, baby špenát, nebo avokádo (což je ovoce), mrkev nebo řepa. Dobrou kombinací je pak s nějakým ovocem – např. jablečnou nebo pomerančovou šťávou nebo banánem, pro sladší chuť. A znovu si ho můžete **nutričně obohatit** nějakým superfoods a nebo **bylinkami a kořením** – petržel, bazalka, koriandr, máta, zázvor, česnek, pepř, skořice, muškátový oříšek apod.

Smoothie z jablek a mrkve

- 2 dcl jablečné šťávy,
- 1 jablko,
- 1 střední mrkev,
- ½ oloupané okurky,
- 1 hrnek ledu,
- skořice nebo muškátový oříšek dle chuti.

Zelené smoothie s baby špenátem

- 2 hrsti baby špenátu,
- 1/2 zralého avokáda,
- 2 hrnky jahod nebo 2 banány,
- lněná semínka v celku,
- dolijte vodou.

