

## Smoothie recepti

### **SMOOTHIE EXOTIC (preprosto fantastičen)**

Eksotičen smoothie z limeto, mangom, ananasom, kivijem in banano ima odličen sladko-kisli okus.

Zares slasten smoothie narejen iz svežega sadja.

Sestavine: limeta, olupljena in narezana na koščke, brez koščic, kivi, mango, ananas in banana, kocke ledu

Priprava: Olupite limeto, kivije, mango, ananas in banano in jih narežite na koščke.

Vse sestavine

skupaj z ledom stresite v kozarec in zmiksajte v smoothie. Postrezite takoj.

Namig: Izkusite osvežilen leden smoothie v vročih poletnih dneh – idealen za pogasiti žejo.

### **SUMMER SMOOTHIE (lahka osvežitev)**

Zmiksana in z zmrznjenimi malinami zmešana grenivka ustvari slasten smoothie.

Sestavine: zamrznjene maline, grenivka, jajčni liker in gozdni med

Priprava: V kozarec vmešajte zamrznjene maline. Dodajte grenivko (olupljeno in zrezano na

koščke). Nato dodajte jajčni liker in gozdni med. Zmešajte.

Namig: Smoothie lahko ponudite tudi kot odlično sladico, če pred mešanjem dodate še pol banane.

### **RED BARON (smoothie z rdečimi sadeži)**

Sestavine: zamrznjene jagode, maline in rdeči ribez, cimet, sladkor, mleko (0,5% maščobe), kocke

ledu

Priprava: Operite sadje in odstranite stebela. Vse sestavine vmešajte v kozarec in dobro zmiksajte.

Servirajte ledeno mrzlo v kozarcu za koktajl in okrasite z metinim listom.

Namig: Za intenzivnejši okus lahko namesto jagod uporabite tudi granatno jabolko.

### **VITAL POWER (smoothie z vitamini)**

Vitamini so nepogrešljivi. Velikokrat enostavno nimamo časa, da bi si privoščili sadje.

Zakaj torej

ne poskusite smoothijev in podarite vašemu telesu potrebne vitamine? A v sebi nimajo le vitaminov.

Smoothiji imajo izjemen osvežujoč okus.

Sestavine: srednje velik korenček (olupljen), pomaranča (olupljena), jabolko in hruška, hladno

stisnjeno olivno olje, med

Priprava: Jabolko, pomarančo, hruško in košenček narežite na koščke in jih vmešajte v kozarec.

Dolijte olivno olje in dobro zmiksajte. Dodajte med, če želite bolj sladek okus.

Namig: Smoothiju lahko dodate tudi led. Privoščite si ga ob poletnih večerih.

### **WILD CHERRY (češnjev smoothie)**

Češnje so izvrstne za pripravo češnjevega soka ali jogurta. Lahko pa naredite tudi odlične

smoothije.

Sestavine: sveže češnje (izkoščičene), vanilijev jogurt, mleko, med

Priprava: Češnje operite pod tekočo vodo in odstranite koščice. Vse sestavine vmešajte v kozarec in dobro zmiksajte.

Namig: Smoothie pustite v hladilniku kakšne pol ure preden ga popijete.

### **PEACH SMOOTHIE (lahek smoothie)**

Breskve so odlične za delanje smoothijev saj so izredno sočne in sladke.

Sestavine: sveže breskve, navaden jogurt, sladkor ali med (po vašem okusu)

Priprava: Breskve dobro operite, odstranite koščice in jih prepолоvite. Vse sestavine vmešajte v kozarec in dobro zmiksajte. Vaši gostje bodo očarani kako osvežujoč in slasten je ta vitaminski

napitek – pa še brez alkohola!

### **TOTAL VITAL (rumen vitaminski smoothie)**

Mešanica manga, ananasa, pomaranče in jabolka ustvari neverjetno osvežujoč napitek. Ta doma

narejen osvežujoči multivitaminski napitek je bogat z vitamini in drugimi življenjsko potrebnimi sestavinami.

Sestavine: ananas, mango, jabolko in pomaranča, kalčkovo olje in kocke ledu

Priprava: Olupite ananas in ga zrežite na koščke. Prav tako olupite mango in ga zrežite, narežite tudi

jabolko in pomarančo (olupljeno). Vse sestavine zmiksajte skupaj z oljem pšeničnih kalčkov in

kockami ledu. Popijte takoj.

### **FROZEN MELON (smoothie desert)**

Smoothiji iz melone so odlična sladica in otroci jih preprosto obožujejo...

Sestavine: melona (zrezana na kocke), zelena melona (zrezana na kocke), lubenica (zrezana na

kocke), pomarančni sok, kocke ledu

Priprava: Olupite melone, odstranite peške, narežite jih in jih dajte za nekaj časa v zamrzovalnik.

Nato vmešajte melono skupaj s kockami ledu in pomarančnim sokom v kozarec in zmiksajte, dokler

ne postane gladko. Postrezite v visokem kozarcu.

Namig: Ste naveličani navadnih pudingov? Poskusite slasten melonin sorbet.

Postrezite v desertnih

kozarcih in okrasite z nekaj metinimi listi.

## **Smoothie Maker pomaga tudi pri kuhi**

### **BUTTERMILK – DRESSING (solatni preliv s česnom)**

Sestavine: pinjenec, česen, čebula, gorčica, majoneza, kis, sol, sladilo/sladkor

Priprava: V vrču zmiksajte česen in čebulo s pinjencem. Dodajte majonezo in začinite po okusu s

kisom, soljo in tekočim sladilom.

### **YOGHURT DIP (s svežo zelenjavo)**

Sestavine: jogurt(0,0% maščobe), kislá smetana, olivno olje, sol, paprika, mešana zelišča (po okusu)

Priprava: V vrču dobro zmiksajte vse sestavine dokler zmes ne postane gladka.

Pustite v hladilniku

približno eno uro in nato servirajte.

Namig: Ob druženju s prijatelji jim za grizljanje ponudite različne vrste zelenjave, zrezane na tanke trakce (korenček, zeleno, papriko, kumare,...) Odlična zamenjava za čips, saj imajo zelo malo

kalorij. Izkusite odličen okus!

### **PESTO FOR PASTA (za vse testenine)**

Sestavine: česen, parmezan, bazilika, pinjole, zeleni poper, olivno olje

Priprava: Vse sestavine vmešajte v kozarec Smoothie makerja in dobro zmiksajte.

Nato prelijte

pesto na skuhane testenine in uživajte.

Namig: Lahko preizkusite tudi odličen OLIVNI PESTO: črne olive brez koščic, listi svežega

timijana, majhen paradižnik češnjevca in olivno olje.

### **SOUPKITCHEN (klasična instant juha)**

Sestavine: česen, korenček, por, zelena, jušna kocka, malo masla, kuhan krompir, paradižnikova

mezga, skuhana in na kocke zrezana slanina, peteršilj, sol in poper po okusu, vrela voda

Priprava: Kakšno presenečenje! Smoothie maker lahko uporabite tudi za kuhanje juhe. Vse

sestavine vmešajte v kozarcev in mešajte dokler tekočina ne postane gladka. Juha je pripravljena za

pojest. Idealna predjed za vsak obrok.

Namig: Ko ste končali, pazljivo snamite kozarec in servirate z zapečenim kruhom in skodelico

smetane.

### **MOUSSE AU CHOCOLAT (nekoliko drugačen desert)**

Sestavine: kakav, sladkor v prahu, stepena smetana, ohlajena, strok vanilije, rum

Priprava: Vmešajte vse sestavine v kozarec Smoothie makerja in dobro zmiksajte.

Potrebni čas je

odvisen od kvalitete in temperature stepene smetane.

Namig: Naštetim sestavinam dodajte skuto (20% maščobe), rjavi sladkor in cimet.

Tako boste dobili

slastno cimetovo kremo. Pustite da se ohladi v hladilniku 2-3 ure in postrezite kot sladico s piškoti.

### **BERRY PISTACHIO ICE CREAM (domači sladoled)**

Sestavine: 1 kozarca zamrznjenih mešanih jagod (borovnice, maline, robidnice,...), stepena smetana,

pistacije, limonin sok, sladkor v prahu

Priprava: Vmešajte vse sestavine v kozarec in zmiksajte, vendar ne predolgo, da pistacija ne izgubi

svojega značilnega okusa.

Namig: Če se vam zdi sladoled pretrd ga razredčite z nekaj žlicami limoninega soka ali smetane.

### **SAUCES MADAGASCAR (odlično z mesnim fondijem)**

Sestavine: majoneza, gorčica, vinski kis, strok česna, pašteta iz sardonov, kajenski poper, olivno olje,

paradižnikova mezga, kapre

Priprava: V kozarec vmešajte majonezo, gorčico, kis, česen, pašteto iz sardonov in poper in dobro

zmiksajte. Nato snemite kozarec in dodajte kapre, olivno olje in paradižnikovo mezgo in zmešajte še malo z uporabo stranskega gumba.

Namig: Omaka, ki se odlično prilega s fondijem iz perutnine ali govejega mesa.

Dodajte malo

viskija Bourbon. Tega okusa ne boste nikoli pozabili!

### **ROQUEFORT – DRESSING (solatni preliv za vsako sezono)**

Sestavine: 1 lončka jogurta, olivno olje (hladno stiskano), balzamični kis, česen v prahu, sir

Roquefort

Priprava: Vmešajte vse sestavine v kozarec, razen sira, in dobro zmiksajte. Nato dodajte še sir in

zmešajte še zelo malo z uporabo stranskega gumba.

Namig: V kolikor vam je všeč bolj kremast preliv vmešajte vse sestavine istočasno in zmiksajte.

[www.najnakupi.si](http://www.najnakupi.si)

**Najnakupi.si**  
Zaupanja vredna trgovina