

RAFINOVANÉ NÁVRHY
RECEPTŮ PRO
DOMÁCÍ PŘÍPRAVU
SMOOTHIE



OBSAH

SMOOTHIE Z ANANASU
A ŠPENÁTU _____ **3**

SMOOTHIE Z BOBULOVÉHO
OVOCE A S VANILKOU _____ **6**

SMOOTHIE Z MRKVOVÉ
NATI A ŠPENÁTU _____ **8**

SMOOTHIE Z OKUREK
A HRUŠEK S PODMÁSLÍM _____ **12**

SMOOTHIE Z BANÁNŮ
A HRUŠEK _____ **17**

SMOOTHIE
Z DÝNĚ _____ **20**

SMOOTHIE Z ČERVENÉ
ŘEPY A MELOUNU _____ **22**

SMOOTHIE Z BANÁNU
A KIWI _____ **25**

TROPICKÉ
SMOOTHIE _____ **4**

SMOOTHIE Z ANANASU
A BOBULOVÉHO OVOCE _____ **7**

ČOKOLÁDOVO-POMERAN-
ČOVÝ KRÉMOVÝ NÁPOJ _____ **11**

SMOOTHIE Z MELOUNU
A CHILLI _____ **15**

SMOOTHIE Z JAHOD
S TVAROHEM _____ **18**

SMOOTHIE Z MANGA
A POMERANČŮ _____ **21**

SMOOTHIE Z KIWI
A OKUREK _____ **24**

SLADKO-
PIKANTNÍ



SMOOTHIE Z ANANASU A ŠPENÁTU

SUROVINY:

50 g čerstvého mladého špenátu
75 ml vody
2 kroužky ananasu
2 snítky petrželky

- ✓ Nakrájejte kroužky ananasu na malé kousky.
- ✓ Otrhejte petrželku ze stonků.
- ✓ Do mixovací nádoby nalijte vodu a poté přidejte ananas, špenát a petrželku a uzavřete ji držákem nože.
- ✓ Vše mixujte tak dlouho, dokud nejsou všechny suroviny rozdrčené a smíchané.





TROPICKÉ SMOOTHIE

SUROVINY:

100 g kokosového mléka
60 ml ananasové šťávy
2 kroužky ananasu
1 kiwi
½ banánu

- ✓ Nakrájejte kroužky ananasu na malé kousky.
- ✓ Oloupejte kiwi a banán a nakrájejte je na malé kousky.
- ✓ Do mixovací nádoby nalijte ananasovou šťávu, přidejte ovoce a poté nalijte kokosové mléko a uzavřete ji držákem nože.
- ✓ Vše mixujte tak dlouho, dokud nejsou všechny suroviny rozdrčené a smíchané.



SMETA-
NOVO-
OVOCNÉ





SMOOTHIE Z BOBULOVÉHO OVOCE A S VANILKOU

SUROVINY:

- 100 ml jablečné šťávy
- 150 g bobulí (hluboce zmražené, např. jahody, maliny, borůvky atd.)
- 100 g vanilkového jogurtu

- ✓ Nalijte do mixovací nádoby nejdříve jablečnou šťávu, potom přidejte vanilkový jogurt a nakonec bobulové ovoce a uzavřete nádobu držákem nože.
- ✓ Vše mixujte tak dlouho, dokud nejsou všechny suroviny rozdrčené a smíchané.





SMOOTHIE Z ANANASU A BOBULOVÉHO OVOCE

SUROVINY:

50 ml pomerančové šťávy
50 ml ananasové šťávy
100 g bobulí (hluboce zmražené, např. jahody, maliny, borůvky atd.)
1 kroužek ananasu
100 g přírodního jogurtu

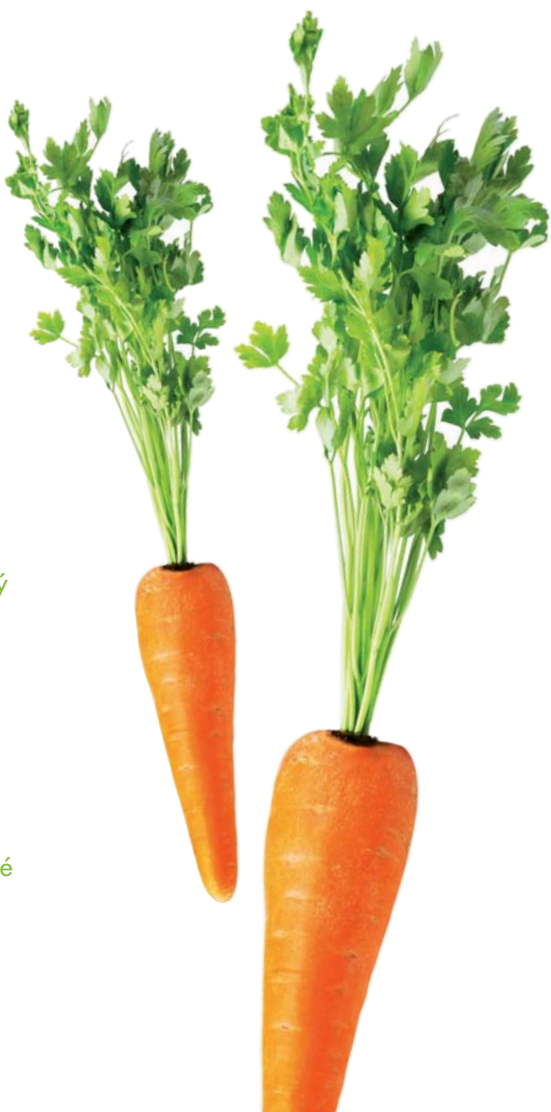
- ✓ Nakrájejte kroužky ananasu na malé kousky.
- ✓ Nalijte do mixovací nádoby nejdříve pomerančovou šťávu, ananasovou šťávu a přidejte přírodní jogurt a potom přidejte bobulové ovoce a ananas.
- ✓ Uzavřete nádobu držákem nože.
- ✓ Vše mixujte tak dlouho, dokud nejsou všechny suroviny rozdrčené a smíchané.

SMOOTHIE Z MRKVOVÉ NATI A ŠPENÁTU

SUROVINY:

150 ml vody
15 g čerstvého mladého špenátu
15 g mrkvové nati
½ pomeranče
50 g dužiny z manga
½ banánu
1 pol. lžíce lněného oleje

- ✓ Mango oloupejte, vyjměte jádro a nakrájejte na malé kousky.
- ✓ Oloupejte pomeranč a banán a nakrájejte na malé kousky.
- ✓ Nakrájejte mrkvovou nať a zelený špenát na malé kousky.
- ✓ Nalijte vodu a potom přidejte ovoce, špenát a mrkvovou nať do mixovací nádoby a uzavřete ji držákem nože.
- ✓ Vše mixujte tak dlouho, dokud nejsou všechny suroviny rozdrcené a smíchané.



PIKANTNĚ-
OVOCNÉ



TRPKO-
SLADKÉ



Náš tip:

Místo kakaového prášku
můžete před podáváním
nápoj posypat skořicí!



ČOKOLÁDOVO-POMERANČOVÝ KRÉMOVÝ NÁPOJ



SUROVINY:

100 ml smetany
50 g hořké čokolády
2 pomeranče
2 PL tvarohu (20% tuku v sušině)
2 špetky kakaového prášku

- ✓ Ohřejte smetanu a za stálého míchání v ní nechte rozpustit hořkou čokoládu.
- ✓ Čokoládový krém nechte vychladnout v ledničce.
- ✓ Vymačkejte šťávu z pomeranče a nalijte pomerančovou šťávu do mixovací nádoby, přidejte čokoládový krém a tvaroh a uzavřete ji držákem nože.
- ✓ Vše dobře promixujte a před podáváním nápoj mírně posypte kakaovým práškem.



SMOOTHIE Z OKUREK A HRUŠEK S PODMÁSLÍM

SUROVINY:

100 g	salátové okurky
½	hrušky
1 snítka	petrželky
100 ml	podmáslí
	sůl
	kajenský pepř

- ✓ Olupejte okurku a nakrájejte ji na kostičky. Olupejte hrušku, odstraňte jádřinec a nakrájejte ji na malé kousky.
- ✓ Omyjte petrželku a otrhajte lístky ze stonku.
- ✓ Do mixovací nádoby dejte podmáslí a poté přidejte okurku, hrušku a petrželku a uzavřete ji držákem nože. Uzavřete nádobu držákem nože a vše dobře promixujte.
- ✓ Smoothie dochuťte solí a kajenským pepřem.



PIKANTNĚ-
OVOCNÉ



OVOCNĚ-
PIKANTNÍ



Náš tip:

Do mixovací nádoby
přidejte trochu máty!
Ta dodá smoothie
čerstvost!





SUROVINY:

200 g vodního melounu
50 ml jablečné šťávy
1 špetka mletého chilli
trochu ledové tříšť

případně 1 snítky máty peprné

SMOOTHIE Z MELOUNU A CHILLI

- ✓ Odstraňte z melounu jádérka, oddělte dužinu od slupky a nakrájejte ji na kostičky.
- ✓ Meloun, jablečnou šťávu a ledovou tříšť dejte do mixovací nádoby.
- ✓ Uzavřete nádobu držákem nože a vše promixujte.
- ✓ Smoothie dochuťte mletým chilli.

SMETA-
NOVO-
OVOCNÉ



Náš tip:

Pokud chcete, přidejte do mixovací nádoby mandle. Ty dodají smoothie zvláštní příchutí!

SMOOTHIE Z BANÁNŮ A HRUŠEK

SUROVINY:

1 banán
1 hruška
½ citronu
150 ml vody
½ ČL skořice
příp. 2 ČL mletých mandlí

- ✓ Oloupejte hrušku, odstraňte jádřinec a nakrájejte ji na malé kousky.
- ✓ Oloupejte banán a roztlačte ho.
- ✓ Vymačkejte šťávu z citronu.
- ✓ Dejte banán, hrušku, citronovou šťávu a vodu do mixovací nádoby a uzavřete ji držákem nože. Všechny přísady promíchejte.
- ✓ Nalijte smoothie do sklenic a lehce posypte skořicí.





SMOOTHIE Z JAHOD S TVAROHEM

SUROVINY:

125 g jahod (čerstvých nebo
hluboko zamražených)
75 ml červené hroznové šťávy
100 g tvarohu (20% tuku v sušině)
½ citronu
1 PL pšeničných otrub
1 PL mletých mandlí
příp. trochu javorového sirupu

- ✓ Umyjte jahody a odstraňte stopky. Hluboce zmražené jahody nechte nejprve rozmrazit.
- ✓ Vymačkejte šťávu z citronu.
- ✓ Červenou hroznovou šťávu, tvaroh, citronovou šťávu, pšeničné otruby, mleté mandle a jahody dejte do mixovací nádoby a uzavřete ji držákem nože.
- ✓ Vše dobře promixujte a podle vlastní chuti dochuťte smoothie trochou javorového sirupu.

SMETA-
NOVO-
SLADKÉ



MÍRNĚ
SLADKÉ



SMOOTHIE Z DÝNĚ

SUROVINY:

150 g dužiny z dýně
Hokkaido
1 hruška
50 ml mrkvové šťávy
případně trochu vody

- ✓ Povařte dužinu dýně Hokkaido v malém množství vody po dobu cca 10 minut a nechte mírně vychladnout.
- ✓ Oloupejte hrušku, odstraňte jádřinec a nakrájejte ji na malé kousky.
- ✓ Mrkvovou šťávu, dužinu z dýně a hrušku dejte do mixovací nádoby, uzavřete ji držákem nože a vše dobře promixujte.
- ✓ Chcete-li smoothie trochu zředit, přidejte malé množství vody.



SMOOTHIE Z MANGA A POMERANČŮ

SUROVINY:

200 g manga
50 ml pomerančové šťávy
cca 5 g zázvoru
100 ml kokosové vody

- ✓ Oloupejte mango, z dužiny odstraňte jádro a nakrájejte na kostičky.
- ✓ Oloupejte zázvor a jemně nastrouhejte.
- ✓ Do mixovací nádoby nalijte pomerančovou šťávu, přidejte mango a zázvor a uzavřete ji držákem nože. Všechno dobře promíchejte.



SMOOTHIE Z ČERVENÉ ŘEPY A MELOUNU

SUROVINY:

100 g červené řepy (již uvařené)
150 g vodního melounu
(vč. slupky)
1 snítka kopru
½ citronu
50 g přírodního jogurtu
(1,5% tuku)
50 ml vody
trochu soli

- ✓ Nakrájejte červenou řepu na malé kousky.
- ✓ Odstraňte z melounu jádérka, oddělte dužinu od slupky a nakrájejte ji na kostičky.
- ✓ Omyjte kopr a otrhejte jemné kousky z hrubé snítky.
- ✓ Vymačkejte šťávu z citronu.
- ✓ Nalijte vodu, potom přidejte přírodní jogurt, citronovou šťávu, červenou řepu, vodní meloun a kopr do mixovací nádoby a uzavřete ji držákem nože.
- ✓ Smoothie po mixování dochuťte špetkou soli.



SLADKO-
PIKANTNÍ



SMOOTHIE Z KIWI A OKUREK

SUROVINY:

1	kiwi
125 g	salátové okurky
1 snítka	máty peprné
100 ml	jablečné šťávy

- ✓ Ooloupejte kiwi, kuželovitě odstraňte stopku a nakrájejte ovocnou dužinu na kostičky.
- ✓ Ooloupejte okurku a nakrájejte ji na kostičky.
- ✓ Omyjte mátu peprnou a ze stonku otrhejte lístky.
- ✓ Do mixovací nádoby naližte jablečnou šťávu, přidejte kiwi, okurku a lístky máty peprné a uzavřete ji držákem nože.
- ✓ Všechno dobře promíchejte.



SMOOTHIE Z BANÁNU A KIWI

SUROVINY:

150 ml pomerančové šťávy
(čerstvě vymačkané)
1 kiwi
1/2 banánu

- ✓ Oloupejte kiwi a banán a nakrájejte je na malé kousky.
- ✓ Do mixovací nádoby nalijte pomerančovou šťávu a poté přidejte ovoce a uzavřete ji držákem nože.
- ✓ Vše mixujte tak dlouho, dokud nejsou všechny suroviny rozdrčené a smíchané.

SLADKO-
OVOCNÉ





Upozornění

Všechny recepty můžete podle své vlastní chuti obměňovat!
Povolte uzdu své kreativitě.

Obrázky v tomto sešitku s recepty jsou pouze příklady
a v závislosti na stupni zralosti nebo druhu ovoce se
mohou mírně lišit od Vašeho výsledku.



Autoři obrázků:

Titulní pozadí: © karandoev/www.fotolia.com, Nadpis: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, Str. 1: © Kesu/www.fotolia.com, Str. 2: © Nitr/www.fotolia.com, Str. 3: © Malyschchys Viktor/www.fotolia.com, Str. 4 nahofe: © Stauke/www.fotolia.com, Str. 4: © Paulista/www.fotolia.com, Str. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, Str. 6: nahofe: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, Str. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, Str. 7: © pilipphoto/www.fotolia.com, Str. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, Str. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, Str. 10: © HlPhoto/www.fotolia.com, Str. 11 nahofe: © Arlenauta/www.fotolia.com, Str. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, Str. 12 vlevo, str. 17: © volff/www.fotolia.com, Str. 12: © Soyka/www.fotolia.com, Str. 13:

derkien /www.fotolia.com, Str. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, Str. 14: © egorxfi/www.fotolia.com, Str. 16: © leci/www.fotolia.com, Str. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, Str. 19: ©Michael Tewes/www.fotolia.com, Str. 20 nahofe: ©saschanti/www.fotolia.com, Str. 20: © Irochka/www.fotolia.com, Str. 21 nahofe: © vanillaechoes/www.fotolia.com, Str. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, Str. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, Str. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, Str. 24 nahofe: © Dionisvera/www.fotolia.com, Str. 24: © Nitr/www.fotolia.com, Str. 25: © bit24/www.fotolia.com, Str. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Výroba:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE - 44867 BOCHUM
GERMANY/NĚMECKO
www.kompernass.com