

PRIJEDLOZI ZA
RAFINIRANE **SMOOTHIE**
RECEPTE ZA SAMOSTALNO
PRIPRAVLJANJE





SADRŽAJ

SMOOTHIE S ANANASOM I ŠPINATOM	3
TROPICAL-SMOOTHIE (SMOOTHIE S TROPSKIM VOĆEM)	4
SMOOTHIE S BOBIČASTIM VOĆEM I VANILIJOM	6
SMOOTHIE S ANANASOM I BOBIČASTIM VOĆEM	7
SMOOTHIE SA LISTOM MRKVE I ŠPINATOM	8
NAPITAK S VRHNJEM, ČOKOLADOM I NARANČOM	11
SMOOTHIE S KRSTAVCIMA, KRUŠKAMA I MLAČENICOM	12
SMOOTHIE S LUBENICOM I ČILIJEM	15
SMOOTHIE S BANANAMA I KRUŠKAMA	17
SMOOTHIE S JAGODAMA I SVJEŽIM SIROM	18
SMOOTHIE S BUNDEVOM	20
SMOOTHIE S MANGOM I NARANČOM	21
SMOOTHIE SA CIKLOM I LUBENICAMA	22
SMOOTHIE S KIVIJE I KRSTAVCIMA	24
SMOOTHIE S BANANOM I KIVIJE	25

SLATKO
AROMA-
TIČNO



SMOOTHIE S ANANASOM I ŠPINATOM

SASTOJCI:

50 g svježeg mladog špinata
75 ml vode
2 koluta ananasa
2 stručka peršina

- ✓ Narežite kolute ananasa na male komadiće.
- ✓ Čupkanjem skinite peršin sa stapki.
- ✓ U posudu za miješanje umetnite vodu, a zatim ananas, špinat i peršin. Zatim posudu s držačem noža zatvorite.
- ✓ Miješajte sve tako dugo, dok sastojci ne budu usitnjeni i pomiješani.





TROPICAL-SMOOTHIE (SMOOTHIE S TROPSKIM VOĆEM)

SASTOJCI:

100 g kokosovog mlijeka
60 ml soka od ananasa
2 koluta ananasa
1 kivi
1/2 banane

- ✓ Narežite kolute ananasa na male komadiće.
- ✓ Ogulite kivi i bananu i izrežite ih na male komadiće.
- ✓ Dodajte sok od ananasa, voće i kokosovo mlijeko u posudu za miješanje i istu s držačem noža zatvorite.
- ✓ Miješajte sve tako dugo, dok sastojci ne budu usitnjeni i pomiješani.



KREMA-
STO-
VOČNO





SMOOTHIE S BOBIČASTIM VOĆEM I VANILIJOM

SASTOJCI:

- 100 ml soka od jabuka
- 150 g bobičastog voća (duboko zamrznutog, npr. jagode, maline, borovnice itd.)
- 100 g jogurta od vanilije

- ✓ Prvo umetnite sok od jabuke i jogurt od vanilije, a zatim bobiće u posudu za miješanje i istu s držačem noža zatvorite.
- ✓ Miješajte sve tako dugo, dok sastojci ne budu usitnjeni i pomiješani.





SMOOTHIE S ANANASOM I BOBIČASTIM VOĆEM

SASTOJCI:

- 50 ml soka od naranče
- 50 ml soka od ananasa
- 100 g bobičastog voća (duboko zamrznutog, npr. jagode, maline, borovnice itd.)
- 1 kolut ananasa
- 100 g prirodnog jogurta

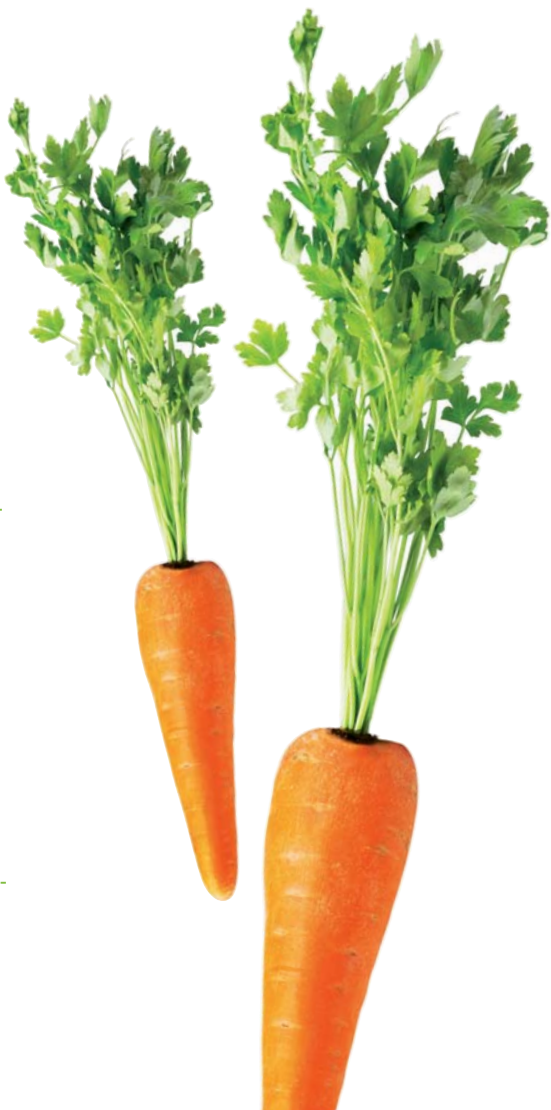
- ✓ Narežite kolut ananasa na male komadiće.
- ✓ Umetnite prvo sok od naranče, sok od ananasa i prirodni jogurt, a zatim bobice i ananas u posudu za miješanje.
- ✓ Istu s držačem noža zatvorite.
- ✓ Miješajte sve tako dugo, dok sastojci ne budu usitnjeni i pomiješani.

SMOOTHIE SA LISTOM MRKVE I ŠPINATOM

SASTOJCI:

150 ml vode
15 g svježeg mladog špinata
15 g lista mrkve
1/2 naranče
50 g mesa ploda manga
1/2 banane
1 jušna žlice lanenog ulja

- ✓ Ogulite mango, izvadite košticu i izrežite plod na sitne komadiće.
- ✓ Ogulite naranču i bananu i izrežite ih na sitne komadiće.
- ✓ Rezanjem usitnite list mrkve i špinat.
- ✓ Umetnite vodu i plodove voća, špinat i list mrkve u posudu za miješanje. Zatim istu s držačem noža zatvorite.
- ✓ Miješajte sve tako dugo, dok sastojci ne budu usitnjeni i pomiješani.



AROMA-
TIČNO-
VOĆNO



OPORO-
SLATKO



Naš savjet:

Umjesto kakao praha
možete i cimet u prahu
prije posluživanja posuti
na napitak!



NAPITAK S VRHNJEM, ČOKOLADOM I NARANČOM

SASTOJCI:

100 ml	slatkog vrhnja
50 g	tamne čokolade
2	naranče
2 jušne žlice	svježeg sira (20% m. u suhoj tvari)
2 prstohvata	kakao praha

- ✓ Zagrijte slatko vrhnje i tamnu čokoladu pustite da se uz miješanje u njemu istopi.
- ✓ Ostavite da se mješavina čokolade i slatkog vrhnja ohladi u hladnjaku.
- ✓ Iscijedite naranče i sok od naranče, mješavinu čokolade i slatkog vrhnja, kao i svježi sir umetnite u posudu za miješanje. Istu s držačem za nož zatvorite.
- ✓ Sve dobro promiješajte i napitak pospite prije posluživanje kakao prahom.



SMOOTHIE S KRASTAVCI- MA, KRUŠKAMA I MLAĆENICOM

SASTOJCI:

100 g	krastavca za salatu
½	kruške
1	stručak peršina
100 ml	mlačenice
	Sol
	Cayenne papar

- ✓ Oljuštite krastavac i izrežite na kocke. Ogulite krušku, izvadite sredinu i izrežite plod na sitne komadiće.
- ✓ Operite peršin i ćupkanjem skinite listiće sa stapke.
- ✓ U posudu za miješanje umetnite mlačenicu, a zatim krušku i peršin. Istu s držačem noža zatvorite i sve dobro promiješajte.
- ✓ Smoothie začinite solju i cayenne paprom.



AROMA-
TIČNO-
VOĆNO



VOĆNO-
PIKANTNO



Naš savjet:

Dodajte nešto mente u
posudu za miješanje!
Tako će Smoothie dobiti
svježine!





SASTOJCI:

200 g	lubenice
50 ml	soka od jabuka
1 prstohvat	čili praha
nešto usitnjenog leda	

eventualno 1 stapka mente

SMOOTHIE S LUBENICOM I ČILIJEM

- ✓ Odstranite koštice iz lubenice, odvojite meso od kore i izrežite na kocke.
- ✓ Dodajte lubenicu, sok od jabuke i usitnjeni led u posudu za miješanje.
- ✓ Zatvorite posudu za miješanje s držačem noža i sve dobro promiješajte.
- ✓ Smoothie začinite čili prahom.

KREMA-
STO-
VOĆNO



Naš savjet:

Ako želite, u posudu za miješanje dodajte bademe! Tako će Smoothie dobiti poseban okus!

SMOOTHIE S BANANAMA I KRUŠKAMA

SASTOJCI:

1 banana
1 kruška
½ limuna
150 ml vode
½ male žlice cimeta u prahu
eventualno 2 male
žlice mljevenog badema

- ✓ Ogulite krušku, izvadite sredinu i izrežite plod na sitne komadiće.
- ✓ Ogulite bananu i usitnite je.
- ✓ Iscijedite limun.
- ✓ Umetnite bananu, krušku, sok od limuna i vodu u posudu za miješanje, a istu s držačem noža zatvorite. Sve sastojke dobro promiješajte.
- ✓ Smoothie napitak umetnite u staklenke i pospite ga s nešto cimeta.





SMOOTHIE S JAGODAMA I SVJEŽIM SIROM

SASTOJCI:

125 g	jagoda (svježe ili zamrznute)
75 ml	soka od crvenog grožđa
100 g	svježeg sira (20% masti u suhoj tvari)
½	limuna
1 jušna žlica	mekinje pšenice
1 jušna žlica	mljevenih badema
eventualno nešto sirupa od javora	

- ✓ Operite jagode i odstranite zelene dijelove. Kod duboko zamrznutih jagoda ostavite ih da se otope.
- ✓ Iscijedite limun.
- ✓ Dodajte sok od grožđa, svježi sir, sok od limuna, mekinje, mljevene bademe i jagode u posudu za miješanje i istu s držačem noža zatvorite.
- ✓ Sve dobro promiješajte i po ukusu začinite Smoothie s malo javorovog sirupa.

KREMA-
STO-
SLATKO



BLAGO-
SLATKO



SMOOTHIE S BUNDEVOM

SASTOJCI:

150 g Hokkaido-
 bundeva
1 kruška
50 ml soka od mrkve
 eventualno nešto vode

- ✓ Pirjajte meso Hokkaido-bundeve u malo vode oko 10 minuta i ostavite da se ohladi.
- ✓ Ogulite krušku, izvadite sredinu i izrežite plod na sitne komadiće.
- ✓ Dodajte sok mrkve, meso bundeve i krušku u posudu za miješanje, istu s držačem noža zatvorite i sve dobro promiješajte.
- ✓ Ako želite da Smoothie napitak bude nešto rjeđi, dodajte malo vode.



SMOOTHIE S MANGOM I NARANČOM

SASTOJCI:

200 g	manga
50 ml	soka od naranče
oko 5 g	đumbira
100 ml	kokosove vode

- ✓ Oljuštite mango, odvojite meso od koštice i izrežite na kocke.
- ✓ Ogulite đumbir i fino naribajte.
- ✓ Dodajte sok od naranče, kokosovu vodu, mango i đumbir u posudu za miješanje i istu s držačem noža zatvorite. Sve sastojke dobro promiješajte.



SMOOTHIE SA CIKLOM I LUBENICAMA

SASTOJCI:

100 g cikle (kuhane)
150 g lubenice
(s korom)
1 stapka kopra
½ limuna
50 g prirodnog jogurta
(1,5% masnoće)
50 ml vode
malo soli

- ✓ Narežite ciklu na male komadiće.
- ✓ Odstranite koštice iz lubenice, odvojite meso od kore i izrežite na kocke.
- ✓ Operite kopar i čupkanjem odvojite izdanke od grube stapke.
- ✓ Iscijedite limun.
- ✓ Umetnite vodu, prirodni jogurt, ciklu, lubenicu i kopar u posudu za miješanje. Zatim istu s držačem noža zatvorite.
- ✓ Smoothie začinite prema ukusu nakon miješanja solju.



SLATKO-
AROMA-
TIČNO



SMOOTHIE S KIVIJEM I KRASTAVCIMA

SASTOJCI:

1 kivi
125 g krastavca
za salatu
1 stapka metvice
100 ml soka od jabuka

- ✓ Oljuštite kivi, odvojite početak stapke čunjasto i plod izrežite na kocke.
- ✓ Oljuštite krastavac i izrežite na kocke.
- ✓ Operite metvicu i čupkanjem skinite listiće sa stapke.
- ✓ Dodajte sok od jabuke, kivi, krastavac i listove metvice u posudu za miješanje i istu s držačem noža zatvorite.
- ✓ Sve sastojke dobro promiješajte.



SMOOTHIE S BANANOM I KIVIJEM

SASTOJCI:

150 ml soka od naranče
(svježe cijeden)

1 kivi

1/2 banane

- ✓ Ogulite kivi i bananu i izrežite ih na sitne komadiće.
- ✓ Dodajte sok od naranče a zatim plodove voća u posudu za miješanje i istu s držačem noža zatvorite.
- ✓ Miješajte sve tako dugo, dok sastojci ne budu usitnjeni i pomiješani.

SLATKO-
VOĆNO





Napomena

Sve recepte možete na razne načine varirati i promijeniti prema Vašem ukusu! Iskoristite Vašu kreativnost.

Slike u ovoj knjižici s receptima predstavljaju primjere i mogu, ovisno o vrsti voća i zrelosti voća, u manjoj mjeri odstupati od Vašeg rezultata.



Izvori slika:

Pozadina: © karandaev/www.fotolia.com, naslov: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, S. 1: © Kesu/www.fotolia.com, S. 2: © Nitir/www.fotolia.com, S. 3: © Malyshchyts Viktor/www.fotolia.com, S. 4 oben: © Staake/www.fotolia.com, S. 4: ©Paulista/www.fotolia.com,S.5:©kungverylucky/www.fotolia.com, S. 6: gore: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, S. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com,S.7:©pilipphoto/www.fotolia.com,S.8:©Nomad_Soul/www.fotolia.com, S. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, S. 10: © HLPhoto/ www.fotolia.com, S. 11 gore: © Artenauta/www.fotolia.com, S. 11: © egordfi/www.fotolia.com, S. 12 lijevo, S. 17: © volff/ www.fotolia.com, S. 12: © Soyka/www.fotolia.com,

S. 13: derkien/www.fotolia.com, S. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, S. 14: © egordfi/www.fotolia.com, S. 16: © lecić/www.fotolia.com, S. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, S. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, S. 20 gore: © saschanti/www.fotolia.com, S. 20: © Irochka/www.fotolia.com, S. 21 gore: © vanillaechoes/ www.fotolia.com, S. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, S. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, S. 23: © Dani Vincek/ www.fotolia.com, S. 24 gore: © Dionisvera/www.fotolia.com, S. 24: © Nitir/www.fotolia.com, S. 25: © bit24/www.fotolia.com, S. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Proizvodi:

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