

NEKAJ RECEPTOV ZA FINE
SMUTIJE
ZA DOMAČO
IZDELAVO



KAZALO

SMUTI IZ ANANASA
IN ŠPINAČE _____ **3**

SMUTI Z JAGODIČEVJEM
IN VANILJO _____ **6**

SMUTI Z ZELENJEM
KORENJA IN ŠPINAČO _____ **8**

SMUTI S PINJENCEM, KUMARI-
CAMI IN HRUŠKAMI _____ **12**

SMUTI Z BANANAMI IN
HRUŠKAMI _____ **17**

BUČNI SMUTI _____ **20**

SMUTI Z RDEČO PESO
IN LUBENICO _____ **22**

SMUTI Z BANANO
IN KIVIJEJ _____ **25**

TROPSKI
SMUTI _____ **4**

SMUTI Z ANANASOM
IN JAGODIČEVJEM _____ **7**

SMETANOV NAPITEK
S ČOKOLADO IN
POMARANČAMI _____ **11**

SMUTI Z LUBENICO
IN ČILJEM _____ **15**

SMUTI S SKUTO IN
JAGODAMI _____ **18**

POMARANČNI SMUTI
Z MANGOM _____ **21**

SMUTI S KIVIJEJ
IN KUMARICAMI _____ **24**

SLADEK
AROMA-
TIČEN



SMUTI IZ ANANASA IN ŠPINAČE

SESTAVINE:

50 g sveže mlade špinače
75 ml vode
2 obroča ananasa
2 vejici peteršilja

- ✓ Narežite obroča ananasa na majhne koščke.
- ✓ Odtргajte peteršiljeve liste s stebelc.
- ✓ Dajte vodo, potem pa še ananas, špinačo in peteršilj v posodo za mešanje ter jo zaprite z držalom rezila.
- ✓ Vse skupaj mešajte tako dolgo, dokler niso vse sestavine sesekljane in pomešane med seboj.





TROPSKI SMUTI

SESTAVINE:

100 g kokosovega mleka
60 ml ananasovega soka
2 obroča ananasa
1 kivi
1/2 banane

- ✓ Narežite obroča ananasa na majhne koščke.
- ✓ Olupite kivi in banano ter ju narežite na majhne koščke.
- ✓ Dajte ananasov sok, sadje, potem pa še kokosovo mleko v posodo za mešanje in jo zaprite z držalom rezila.
- ✓ Vse skupaj mešajte tako dolgo, dokler niso vse sestavine sesekljane in pomešane med seboj.



KREMAST
SADEN





KREMAST
SADEN

SMUTI Z JAGODIČEVJEM IN VANILJO

SESTAVINE:

- 100 ml jabolčnega soka
- 150 g jagodičevja (zamrznjenega, npr. jagode, maline, borovnice itd.)
- 100 g vaniljevega jogurta

- ✓ Dajte najprej jabolčni sok in vaniljev jogurt, potem pa še jagodičevje v posodo za mešanje ter jo zaprite z držalom rezila.
- ✓ Vse skupaj mešajte tako dolgo, dokler niso vse sestavine sesekljane in pomešane med seboj.





SMUTI Z ANANASOM IN JAGODIČEVJEM

SESTAVINE:

- 50 ml pomarančnega soka
- 50 ml ananasovega soka
- 100 g jagodičevja (zamrznjenega, npr. jagode, maline, borovnice itd.)
- 1 obroč ananasa
- 100 g naravnega jogurta

- ✓ Narežite obroč ananasa na majhne koščke.
- ✓ Dajte najprej pomarančni sok, ananasov sok in naravni jogurt, potem pa še jagodičevje ter ananas v posodo za mešanje.
- ✓ Posodo zaprite z držalom rezila.
- ✓ Vse skupaj mešajte tako dolgo, dokler niso vse sestavine sesekljane in pomešane med seboj.

SMUTI Z ZELENJEM KORENJA IN ŠPINAČO

SESTAVINE:

150 ml vode
15 g sveže mlade špinače
15 g zelenja korenja
1/2 pomaranče
50 g manga (sadeža)
1/2 banane
1 žlica lanenega olja

- ✓ Olupite mango, odstranite koščico in sadež narežite na majhne koščke.
- ✓ Olupite pomarančo in banano ter ju narežite na majhne koščke.
- ✓ Narežite zelenje korenja in špinačo na manjše kose.
- ✓ Dajte vodo, potem pa še sadje, špinačo in zelenje korenja v posodo za mešanje ter jo zaprite z držalom rezila.
- ✓ Vse skupaj mešajte tako dolgo, dokler niso vse sestavine sesekljanе in pomešane med seboj.



ARO-
MATIČEN
SADEN



GRENKO
SLADEK



Naš nasvet:

Namesto kakava v prahu
lahko pred postrežbo
napitek potresete tudi
s cimetom v prahu!



SMETANOV NAPITEK S ČOKOLADO IN POMARANČAMI



SESTAVINE:

100 ml smetane
50 g črne čokolade
2 pomaranči
2 žlici skute (20 % m/ss)
2 ščepeca kakava v prahu

- ✓ Smetano segrejte in v njej ob mešanju raztopite črno čokolado.
- ✓ Čokoladno smetano ohladite v hladilniku.
- ✓ Iztisnite pomarančne in dajte pomarančni sok, čokoladno smetano ter skuto v posodo za mešanje in jo zaprite z držalom rezila.
- ✓ Vse skupaj dobro premešajte in napitek pred postrežbo potresite z malce kakava v prahu.



SMUTI S PINJENCEM, KUMARICAMI IN HRUŠKAMI

SESTAVINE:

100 g solatnih kumaric
½ hruške
1 vejica peteršilja
100 ml pinjenca
sol
kajenski poper

- ✓ Olupite kumarice in jih narežite na kocke. Olupite hruško, odstranite peščiče in hruško narežite na majhne koščke.
- ✓ Sperite peteršilj in potrgajte liste s stebel.
- ✓ Dajte pinjenec, potem pa še kumarice, hruško in peteršilj v posodo za mešanje. Posodo zaprite z držalom rezila in vse skupaj dobro premešajte.
- ✓ Smuti začinite s soljo in kajenskim poprom.



AROMA-
TIČEN
SADEN



SADEN
PIKANTEN



Naš nasvet:

V posodo za mešanje
dajte tudi malce mete!
Tako bo smuti postal bolj
svežega okusa!





SESTAVINE:

200 g lubenice
50 ml jabolčnega soka
1 ščepec čilija v prahu
malce zdrobljenega leda

po želji 1 stebelce poprove mete

SMUTI Z LUBENICO IN ČILIJEM

- ✓ Odstranite peške iz lubenice, s sadeža odstranite lupino in lubenico narežite na kocke.
- ✓ Posodo za mešanje zaprite z držalom rezila in vse skupaj dobro premešajte.
- ✓ Dajte lubenico, jabolčni sok in zdrobljen led v posodo za mešanje.
- ✓ Smuti začinite s čilijem v prahu.

KREMAST
SADEN



Naš nasvet:

Če želite, dajte v posodo za mešanje tudi mandlje. Tako bo smuti dobil poseben priokus!

SMUTI Z BANANAMI IN HRUŠKAMI

SESTAVINE:

1	banana
1	hruška
½	limone
150 ml	vode
½ žličke	cimeta v prahu
po želji	
2 žlički	mletih mandljev

- ✓ Olupite hruško, odstranite peščišče in hruško narežite na majhne koščke.
- ✓ Olupite banano in jo narežite na majhne koščke.
- ✓ Iztisnite limono.
- ✓ Dajte banano, hruško, limonin sok in vodo v posodo za mešanje ter jo zaprite z držalom rezila. Vse sestavine dobro premešajte.
- ✓ Smuti nalijte v kozarec in ga potresite z malce cimeta.





SMUTI S SKUTO IN JAGODAMI

SESTAVINE:

125 g jagod (svežih ali
zamrznjenih)
75 ml rdečega grozdnega soka
100 g skute (20 % m/ss)
½ limone
1 žlica pšeničnih otrobov
1 žlica mletih mandljev
po želji malce javorovega sirupa

- ✓ Operite jagode in odstranite zelenje. Zamrznjene jagode odtajajte.
- ✓ Iztisnite limono.
- ✓ Dajte grozdni sok, skuto, limonin sok, pšenične otrobe, mlete mandlje in jagode v posodo za mešanje in to zaprite z držalom rezila.
- ✓ Vse skupaj dobro premešajte in smutiju pred postrežbo po želji dodajte malce javorovega sirupa.

KREMAST
SLADEK



RAHLO
SLADEK



BUČNI SMUTI

SESTAVINE:

150 g kosov buče
hokaido
1 hruška
50 ml korenčkovega
soka
po potrebi malce vode

- ✓ Kose buče hokaido dušite v malce vode pribl. 10 minut in jih pustite, da se malce ohladijo.
- ✓ Olupite hruško, odstranite peščiče in hruško narežite na majhne koščke.
- ✓ Dajte korenčkov sok, bučo in hruško v posodo za mešanje, jo zaprite z držalom rezila ter vse skupaj dobro premešajte.
- ✓ Če želite, da je smuti bolj tekoč, dodajte še malce vode.



POMARANČNI SMUTI Z MANGOM

SESTAVINE:

200 g	manga
50 ml	pomarančnega soka
pribl. 5 g	ingverja
100 ml	kokosove vode

- ✓ Olupite mango, ločite sadež od koščice in ga narežite na kocke.
- ✓ Olupite ingver in ga fino nastrgajte.
- ✓ Dajte pomarančni sok, kokosovo vodo, mango in ingver v posodo za mešanje ter jo zaprite z držalom rezila. Vse skupaj dobro premešajte.



SMUTI Z RDEČO PESO IN LUBENICO

SESTAVINE:

100 g rdeče pese (skuhane)
150 g lubenice (z lupino)
1 vejica kopra
½ limone
50 g naravnega jogurta
(1,5 % maščobe)
50 ml vode
malce soli

- ✓ Narežite rdečo peso na majhne koščke.
- ✓ Odstranite peške iz lubenice, s sadeža odstranite lupino in lubenico narežite na kocke.
- ✓ Operite koper in lističe potrgajte s stebela.
- ✓ Iztisnite limono.
- ✓ Dajte vodo, naravni jogurt, limonin sok, rdečo peso, lubenico in koper v posodo za mešanje ter jo zaprite z držalom rezila.
- ✓ Smuti po mešanju začinite z malce soli.



SLADEK
AROMATI-
ČEN



SMUTI S KIVIJEM IN KUMARICAMI

SESTAVINE:

1 kivi
125 g solatnih kumaric
1 stebelce poprove mete
100 ml jabolčnega soka

- ✓ Olupite kivi, stožčasto odrežite ostanek stebela in kivi narežite na kocke.
- ✓ Olupite kumarice in jih narežite na kocke.
- ✓ Sperite meto in potrgajte liste s stebela.
- ✓ Dajte jabolčni sok, kivi, kumarico in liste poprove mete v posodo za mešanje ter jo zaprite z držalom rezila.
- ✓ Vse skupaj dobro premešajte.



SMUTI Z BANANO IN KIVIJEM

SESTAVINE:

150 ml pomarančnega soka
(sveže stisnjenega)

1 kivi

1/2 banane

- ✓ Olupite kivi in banano ter ju narežite na majhne koščke.
- ✓ Dajte pomarančni sok, potem pa še sadje v posodo za mešanje in jo zaprite z držalom rezila.
- ✓ Vse skupaj mešajte tako dolgo, dokler niso vse sestavine sesekljane in pomešane med seboj.

SLADEK
SADEN





Napotek

Vse recepte lahko prilagodite na različne načine in po svojem okusu! Pri tem pustite svoji ustvarjalnosti prosto pot.

Slike v tej knjižici z recepti so samo primeri in lahko, odvisno od vrste sadja in njegove zrelosti, malce odstopajo od vaših rezultatov.



Avtorstvo slik:

Ozadje naslovnice: © karandaev/www.fotolia.com, Naslovnica:
©AndreyArmyagov/www.fotolia.com, Str. 1: ©Kesu/www.fotolia.com,
Str. 2: © Nitr/www.fotolia.com, Str. 3: © Malyschchys Viktor/
www.fotolia.com, Str. 4 zgoraj: © Stauke/www.fotolia.com,
Str. 4: © Paulista/www.fotolia.com, Str. 5: © kungverylucky/
www.fotolia.com, Str. 6 zgoraj: © 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 zgoraj:
© Artenauta/www.fotolia.com, Str. 11: © egorxfi/
www.fotolia.com, Str. 12 levo, 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: © lecić/www.fotolia.com, Str. 18: © goldencow_images/
www.fotolia.com, Str. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com,
Str. 20 zgoraj: © saschanti/www.fotolia.com, Str. 20:
© Irochka/www.fotolia.com, Str. 21 zgoraj: © vanillaechoes/
www.fotolia.com, Str. 21: © Dionisvera/ www.fotolia.com, Str. 22:
© kavaleva_ka/www.fotolia.com, Str. 23: © Dani Vincek/
www.fotolia.com, Str. 24 zgoraj: © Dionisvera/ www.fotolia.com,
Str. 24: © Nitr/ www.fotolia.com, Str. 25: © bit24/www.fotolia.com,
Str. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Produkcija:

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