

RAFINOVANÉ NÁVRHY
RECEPTOV NA **SMOOTHIE**,
KTORÉ SI MÔŽETE
UROBIŤ SAMI



OBSAH

ANANÁSOVO-ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE	3
SMOOTHIE TROPICAL	4
VANILKOVÉ SMOOTHIE Z BOBUĽOVÉHO OVOCIA	6
SMOOTHIE Z ANANÁSU A BOBUĽOVÉHO OVOCIA	7
SMOOTHIE Z MRKVOVEJ VŇATE A ŠPENÁTU	8
ČOKOLÁDOVO-POMARANČOVO-SMOTANOVÝ NÁPOJ	11
UHORKOVO-HRUŠKOVO-CMAROVÉ SMOOTHIE	12
MELÓNOVÉ SMOOTHIE S ČILI	15
BANÁNOVO-HRUŠKOVÉ SMOOTHIE	17
JAHODOVO-TVAROHOVÉ SMOOTHIE	18
TEKVICOVÉ SMOOTHIE	20
MANGOVO-POMARANČOVÉ SMOOTHIE	21
CVIKLOVO-MELÓNOVÉ SMOOTHIE	22
SMOOTHIE Z KIVI A UHORIEK	24
SMOOTHIE Z BANÁNOV A KIVI	25

SLADKO-
VOŇAVÉ



ANANÁSOVO-ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE

PRÍSADY:

50 g čerstvého baby špenátu
75 ml vody
2 krúžky ananásu
2 zväzky petržlenu

- ✓ Krúžky ananásu nakrájame na malé kúsky.
- ✓ Odtiahame petržlen zo zväzkov.
- ✓ Do nádoby mixéra nalejeme vodu, pridáme ananás a špenát a petržlen a nádobu mixéra uzavrieme držiakom noža.
- ✓ Mixujeme dovtedy, kým sa všetky prísady nerozdrobia a nezmiešajú.





SMOOTHIE TROPICAL

PRÍSADY:

100 g kokosového mlieka
60 ml ananásovej šťavy
2 krúžky ananásu
1 kivi
1/2 banána

- ✓ Krúžky ananásu nakrájame na malé kúsky.
- ✓ Ošúpeme kivi a banán a nakrájame ich na malé kúsky.
- ✓ Do nádoby mixéra nalejeme ananásovú šťavu, pridáme ovocie, kokosové mlieko a nádobu mixéra uzavrieme držiakom noža.
- ✓ Mixujeme dovtedy, kým sa všetky prísady nerozdrobia a nezmiešajú.



KRÉMOVO-
-OVOCNÉ





VANILKOVÉ SMOOTHIE Z BOBUĽOVÉHO OVOCIA

PRÍSADY:

- 100 ml jablkovej šťavy
- 150 g bobuľového ovocia
(hlboko mrazené, napr.
jahody, maliny, čučoriedky
a pod.)
- 100 g vanilkového jogurtu

- ✓ Do nádoby mixéra nalejeme najprv jablkovú šťavu a vanilkový jogurt a potom do nádoby mixéra pridáme bobuľové ovocie a uzavrieme držiakom noža.
- ✓ Mixujeme dovtedy, kým sa všetky prísady nerozdobia a nezmiešajú.





SMOOTHIE Z ANANÁSU A BOBUĽOVÉHO OVOCIA

PRÍSADY:

- 50 ml pomarančovej šťavy
- 50 ml šťavy z ananásu
- 100 g bobuľového ovocia
(hlboko mrazené, napr.
jahody, maliny, čučoriedky
a pod.)
- 1 krúžok ananásu
- 100 g prírodného jogurtu

- ✓ Nakrájame krúžok ananásu na malé kúsky.
- ✓ Do nádoby mixéra nalejeme najprv šťavu z pomaranča, šťavu z ananásu a prírodný jogurt a potom pridáme bobuľové ovocie a ananás.
- ✓ Nádobu uzavrieme držiakom noža.
- ✓ Mixujeme dovtedy, kým sa všetky prísady nerozdrobia a nezmiešajú.

SMOOTHIE Z MRKVOVEJ VŇATE A ŠPENÁTU

PRÍSADY:

150 ml vody
15 g čerstvého baby špenátu
15 g mrkvovej vňate
1/2 pomaranča
50 g dužiny manga
1/2 banána
1 polievková lyžica ľanového oleja

- ✓ Ošúpeme mango, odstránime z neho kôstku a nakrájame ho na malé kúsky.
- ✓ Ošúpeme pomaranč a banán a nakrájame ich na malé kúsky.
- ✓ Mrkvovú vňať a špenát nakrájame na menšie kúsky.
- ✓ Do nádoby mixéra nalejeme vodu, pridáme ovocie, špenát a mrkvovú vňať a uzavrieme držiakom noža.
- ✓ Mixujeme dovtedy, kým sa všetky prísady nerozdrobia a nezmiešajú.



KORENIS-
TO-
OVOCNÉ



TRPKO-
-SLADKÉ



Náš tip:

Namiesto kakaového
prášku môžete pred podá-
vaním posypať nápoj aj
mletou škoricou!

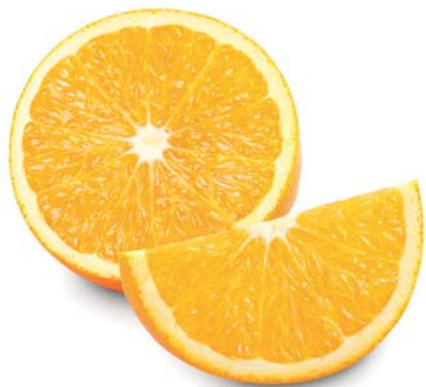


ČOKOLÁDOVO-POMARANČOVO-SMOTANOVÝ NÁPOJ

PRÍSADY:

100 ml smotany
50 g horkej čokolády
2 pomaranče
2 PL tvarohu (20 % tuk
v sušine)
2 štipky kakaového prášku

- ✓ Ohrejeme smotanu a roztopíme v nej horkú čokoládu za neustáleho miešania.
- ✓ Čokoládovú smotanu necháme v chladničke vychladnúť.
- ✓ Vytlačíme šťavu z pomarančov a nalejeme ju do nádoby mixéra, pridáme čokoládovú smotanu a tvaroh a uzavrieme s držiakom noža.
- ✓ Všetko dobre premiešame a pred podávaním posypeme nápoj trochou kakaového prášku.



UHORKOVO-HRUŠKOVO- -CMAROVÉ SMOOTHIE

PRÍSADY:

100 g šalátovej uhorky
½ hrušky
1 zväzok petržlenu
100 ml cmaru
soľ
kayenské korenie

- ✓ Ošúpeme uhorku a pokrájame ju na kocky. Nakrájame hrušku, odstránime z nej jadrovník a nakrájame ju na malé kúsky.
- ✓ Umyjeme petržlen a otrháme lístky zo zväzku.
- ✓ Do nádoby mixéra nalejeme cmar a potom pridáme uhorku, hrušku a petržlen. Nádobu uzavrieme s držiakom noža a všetko dobre premiešame.
- ✓ Smoothie ochutíme soľou a kayenským korením.



KORENIS-
TO-
OVOCNÉ



OVOCNO-
PIKANTNÉ



Náš tip:

Do nádoby mixéra pridáme trošku mäty! Vďaka tomu smoothie získa čerstvú príchuť!





PRÍSADY:

200 g červeného melóna
50 ml jablkovej šťavy
1 štipka škorice
trochu drveného ľadu

prípadne 1 zväzok mäty
priepornej

MELÓNOVÉ SMOOTHIE S ČILI

- ✓ Odstránime jadrá z melóna, vyberieme dužinu plodu a nakrájame ju na kocky.
- ✓ Pridáme melón, jablkovú šťavu a rozdrobený ľad do nádoby mixéra.
- ✓ Nádobu mixéra uzavrieme s držiakom noža a všetko dobre premiešame.
- ✓ Smoothie ochutíme s čili korením.

KRÉMOVO-
OVOCNÉ



Náš tip:

Ak chcete, môžete pridať trochu mandlí do nádoby mixéra. Vďaka tomu smoothie získa zvláštnu príchuť!

BANÁNOVO-HRUŠKOVÉ SMOOTHIE

PRÍSADY:

1	banán
1	hruška
½	citróna
150 ml	vody
½ ČL	mletej škorice
popr. 2 ČL	mletých mandlí

- ✓ Nakrájame hrušku, odstránime z nej jadrovník a nakrájame ju na malé kúsky.
- ✓ Ošúpeme banán a nakrájame ho na malé kúsky.
- ✓ Vytlačíme citrón.
- ✓ Do nádoby mixéra dáme banán, hrušku, citrónovú šťavu a vodu a uzavrieme držiakom noža. Všetky prísady dobre premiešame.
- ✓ Naplníme smoothie do pohárov a posypeme ich trochou škorice.





JAHO DOVO-TVAROHOVÉ SMOOTHIE

PRÍSADY:

125 g jahôd (čerstvých alebo
hlboko zmrazených)
75 ml šŕavy z červeného hrozna
100 g tvarohu (s 20 % obsahom
tuku v sušine)
½ citróna
1 PL pšeničných klíčkov
1 PL mletých mandlí
príp. trochu javorového sirupu

- ✓ Umyjeme jahody a odstránime z nich stopky. Hlbokomrazené jahody necháme trochu rozmraziť.
- ✓ Vytlačíme citrón.
- ✓ Do nádoby mixéra nalejeme hroznovú šŕavu, tvaroh, citrónovú šŕavu, pšeničné klíčky, mleté mandle a jahody a nádobu mixéra uzavrieme držiakom noža.
- ✓ Všetko dobre premiešame a smoothie ochutíme podľa chuti trochu javorového sirupu.

KRÉMOVO-
-SLADKÉ



JEMNE-
SLADKÝ



TEKVICOVÉ SMOOTHIE

PRÍSADY:

150 g dužiny
z tekvice Hokkaido
1 hruška
50 ml mrkvovej šťavy
prípadne trochu vody

- ✓ Podusíme dužinu tekvice Hokkaido v troške vody na približne 10 minút a necháme ju vychladnúť.
- ✓ Nakrájame hrušku, odstránime z nej jadrovník a nakrájame ju na malé kúsky.
- ✓ Pridáme mrkvovú šťavu, dužinu tekvice a hrušku do nádoby mixéra, uzavrieme ju držiakom noža a všetko dobre premiešame.
- ✓ Ak chceme mať smoothie trochu redšie, pridáme do neho trochu vody.



MANGOVO-POMARANČOVÉ SMOOTHIE

PRÍSADY:

200 g	manga
50 ml	pomarančovej šťavy
cca 5 g	zázvoru
100 ml	kokosovej vody

- ✓ Ošúpeme mango, odstránime stopku z dužiny a dužinu pokrájame na kocky.
- ✓ Olúpeme zázvor a nastrúhame ho jemno.
- ✓ Do nádoby mixéra nalejeme pomarančovú šťavu, kokosovú vodu, mango, zázvor a nádobu mixéra uzavrieme nadstavcom noža. Všetko dobre premiešajte.



CVIKLOVO-MELÓNOVÉ SMOOTHIE

PRÍSADY:

100 g cvikly (uvarenej)
150 g červeného melóna
(vrátane šupky)
1 zväzok kôprovej vňate
½ citróna
50 g prírodného jogurtu
(1,5 % tuku)
50 ml vody
trocha soli

- ✓ Nakrájame cviklu na malé kúsky.
- ✓ Odstránime jadrá z melóna, vyberieme dužinu plodu a nakrájame ju na kocky.
- ✓ Umyjeme kôprovú vňať a otrháme jemné vetvičky z hrubého zväzku.
- ✓ Vytlačíme citrón.
- ✓ Do nádoby mixéra pridáme vodu, prírodný jogurt, šťavu z citróna, cviklu, červený melón a kôprovú vňať a uzavrieme ju držiakom noža.
- ✓ Smoothie po mixovaní dochutíme trochou soli.



SLADKO-
KORENISTÉ



SMOOTHIE Z KIVI A UHORIEK

PRÍSADY:

1 kivi
125 g šalátovej uhorky
1 zväzok mäty priepornej
100 ml jablkovej šťavy

- ✓ Ošúpeme kivi, odstránime stopku kužeľovitého tvaru a dužinu pokrájame na kocky.
- ✓ Ošúpeme uhorku a pokrájame ju na kocky.
- ✓ Umyjeme mäta a otrháme lístky zo zväzku.
- ✓ Do nádoby mixéra dáme jablkovú šťavu, kivi, uhorku, lístky mäty a nádobu mixéra uzavrieme držiakom noža.
- ✓ Všetko dobre premiešame.



SMOOTHIE Z BANÁNOV A KIVI

PRÍSADY:

150 ml pomarančovej šťavy
(čerstvo vylisované)
1 kivi
1/2 banána

- ✓ Ošúpeme kivi a banán a nakrájame ich na malé kúsky.
- ✓ Do nádoby mixéra nalejeme šťavu z pomaranča, pridáme ovocie a uzavrieme držiakom noža.
- ✓ Mixujeme dovtedy, kým sa všetky prísady nerozdrobia a nezmiešajú.

SLADKO-
OVOCNÉ





Upozornenie

Recepty môžete rozlične upravovať a meniť podľa vašej chuti! Pustíte uzdu svojej predstavivosti.

Obrázky v tomto zošite s receptami sú iba príklady a v závislosti od druhu ovocia a stupňa zrelosti sa môžu líšiť od vášho výsledku.



Fotografie:

Pozadie titulky: © karandaev/www.fotolia.com, titulka: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, str. 1: © Kesu/www.fotolia.com, str. 2: © Nitr/www.fotolia.com, S.3: © Malyshchys Viktor/www.fotolia.com, str. 4 hore: © Stauke/www.fotolia.com, str. 4: © Paulista/www.fotolia.com, str. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, str. 6: hore: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, str. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, str. 7: © pilippphoto/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 hore: © Artenauta/www.fotolia.com, str. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, str. 12 vľavo, str. 17: © volff/www.fotolia.com, str. 12: © Soyka/

www.fotolia.com, str. 13: derkien/www.fotolia.com, str. 14/15: © AfricaStudio/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 hore: © saschanti/www.fotolia.com, str. 20: © Irochka/www.fotolia.com, str. 21 hore: © vanillaechoes/www.fotolia.com, S. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, str. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, str. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, str. 24 hore: © 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
www.kompernass.com