Výživa prírodou

Kniha receptov a užitočné tipy
smoothie mixér the Boss To Go™

Vitajte v

džungli...

03
Vyberte si správne ingrediencie a nechajte sa okúzliť svetom smoothie.

05
To podstatné je vo vnútri – veľkosť častíc potravín.

06
Husté a krémové bez mlieka.

07
Naším tajomstvom sú mikrobubliny.

08
Zvýšte koncentráciu vitamínov a minerálov pridaním šťavy.

09
Už viac nerieďte, pridajte mrazené ovocie!

10
Ako začať so zeleným smoothie a postupne sa zlepšovať?

12
4 kroky ku zdravšiemu a chutnejšiemu zelenému smoothie.
Vyberte si druh listovej zeleniny.
Vyberte si tekutinu.
Nadopujte svoje smoothie!
Dolaďte si svoje smoothie.

21
Teraz je ten správny čas.

21
Žite lokálne, žite sezónne.

23
Doma vyrobené víťazí nad kupovaným v obchode.

24
Obľúbené smoothie.

Ovládnite ingrediencie na smoothie a staňte sa pánmi džungle.

Smoothie sa stalo modernou a jedinečnou cestou k zdravej výžive. Suroviny potrebné na prípravu smoothie, ako je ovocie, zelenina alebo orechy, sú plné vitamínov, minerálov a enzýmov. Takúto kombináciu nemôže nahradiť žiaden umelo vyrobený prípravok.

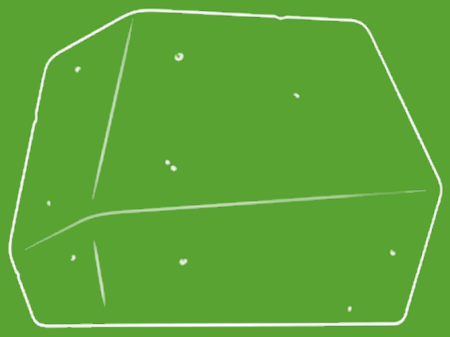
Využite teda čo najviac z darov prírody, experimentujte, zapojte svoju fantáziu a buďte kreatívni, keď sa rozhodnete vyskúšať nasledujúce tipy…

To podstatné je vo vnútri – veľkosť častíc potravín.

Zrnko práškového cukru

10 mikrometrov

Zrnko kryštálového cukru



500 mikrometrov

Niektoré ingrediencie si vyžadujú použitie väčšej sily, aby sa prerazila tvrdá stena celulózy a mohlo vzniknúť dokonalo hebké a zamatové smoothie. Asi málokto z nás si uvedomí, ako veľmi ovplyvňuje našu okamžitú chuť veľkosť častíc potravín, ktoré práve jeme. Ale naozaj – naše chuťové pohárikv rozlišujú slanosť, sladkosť, krémovosť, tučnosť i pachuť úplne inak u rôzne veľkých častíc.

Pre vysvetlenie – v laboratóriách sa veľkosť častíc v potravinách meria v mikrometroch (1 mikrometer je milióntina metra). Napríklad výrobcovia čokolád sa usilujú o to, aby veľkosť častíc v ich produkte bola menšia než 25 mikrometrov. Menšie častice sa totiž na jazyku doslova rozpustia, preto má čokoláda tak krémovú chuť.

Bežné recepty sa väčšinou zaoberajú kombinovaním rôznych surovín a ich chuťou, avšak príliš neriešia ich konečnú štruktúru. Pritom práve tá je rozhodujúca pre výsledný dojem a vnímanie chuti pokrmu.

Napokon, každý si môže vyskúšať jednoduchý pokus, ktorý názorne ukazuje porovnanie dvoch ingrediencií s odlišnou veľkosťou častíc. Skúste so zavretými očami ochutnať kryštálový a práškový cukor (bez pridaného škrobu).

Porovnanie je zrejmé – kryštálový cukor je na jazyku zrnitý, s menej výraznou chuťou. A po jeho rozpustení vzniká v ústach karamelová pachuť. Oproti tomu práškový cukor nás okamžite prekvapí výraznou, sladkou a jemnou chuťou.

Napriek tomu, že sa jedná o dve rovnaké potraviny, každá chutí inak – jedna je omnoho jemnejšia než tá druhá. Práve z tohto príkladu vyplýva, aký zásadný dopad má textúra na výslednú chuť.

Častice bieleho kryštálového cukru sú veľké asi 500 mikrometrov, preto každú z nich rozoznáte. Oproti tomu práškový cukor, ktorý má rovnaké chemické zloženie, má po nadrvení a preosiatí veľkosť častíc 10 mikrometrov. To je asi 50-x menej než pri kryštálovom cukre. Preto pri ochutnaní vnímame obe rovnaké suroviny celkom odlišne, a to preto, že majú rôzne veľké častice.

Je zrejmé, že štruktúra dokáže ovplyvniť chuť mnohých potravín. Na to je dôležité myslieť predovšetkým pri mixovaní. Úlohou prístrojov je rozmixovať ingrediencie na menšie častice, avšak práve ich veľkosť rozhoduje o tom, ako nám bude výsledný výrobok chutiť a akú bude mať textúru. Predovšetkým pri mixovaní potom platí – čím jemnejší je finálny výsledok, tým je tiež chutnejší.

Kvalitné prístroje na smoothie dokážu suroviny perfektne rozomlieť a aj pri čerstvom ovocí, zelenine, orechoch alebo listovej zelenine dokážu preraziť tvrdú stenu celulózy. Je to dané kombináciou výkonného motoru a kvalitného nožového systému, vďaka ktorému vznikajú po mixovaní veľmi malé častice. Výsledné smoothie je taktiež dokonalo jemné. Inšpirujte sa nasledujúcimi stranami, na ktorých sme si pre vás prichystali tie najlepšie recepty na smoothie a pridali aj rôzne zaujímavé postrehy, vďaka ktorým vyťažíte zo svojich smoothie nielen skvelú chuť, ale i maximum pre svoje zdravie.

Pripravte sa, začíname mixovať!

Husté a krémové bez mlieka.

Na prípravu krémového smoothie sa bežne používa mlieko a jogurty alebo rôzne rastlinné náhrady napríklad zo sóje či orechov. To však nie je jediný spôsob, ako dosiahnuť pri smoothie krémovú konzistenciu.

Obľúbili ste si husté krémové smoothie? Pokiaľ pridáte do chystaného nápoja napríklad banán, mango alebo avokádo, zhustne a pri mixovaní sa premení na emulziu. Rovnaký efekt dosiahnete, ak použijete jablko, hrušku, broskyňu, nektárinku alebo papáju.

Husté a krémové smoothie môžete vytvoriť tiež tak, že namočíte chia semienka, kešu orechy alebo jemné tofu do vody a potom ich pridáte do nápoja. Výsledné smoothie tak bude obohatené o proteíny.

Super mäkké s avokádom

Našim tajomstvom sú mikrobubliny.

Mliečne kokteily

Smoothie

Tuky v mliečnych výrobkoch a rastlinných náhradách mlieka sú schopné vytvoriť vzduchové kapsy, z ktorých sa následne tvoria bubliny. Tieto jemné vzduchové bublinky zadržujú aromatickú chuť molekúl a stimulujú chuťové pohárikv, čím sa zvýrazňuje chuť nápoja.

Ale nie všetky vzduchové bublinky sú rovnako veľké – veľkosť bublín rovnako ovplyvňuje chuť a textúru nápoja. Každé malé dieťa vám ukáže, ako jednoduché je vytvoriť veľké bubliny. Keď ich vyfukujete pomocou slamky, budú sa tvoriť veľké bubliny na povrchu nápoja. Výsledkom sú ústa plné vzduchu a fádny nápoj. A čo je najhoršie, veľké bubliny rýchlo zmiznú, preto musíte nápoj vypiť veľmi rýchlo, aby ste si ho vychutnali.

Mikrobubliny sú také malé, že sa môžu začleniť do tekutiny úplne rovnomerne, aby chuť smoothie bola krémovejšia a ľahšia. Mikrobubliny sú menšie než milimeter a vyzerajú presne ako hustejšie mlieko, ale môžu vytvoriť hladšiu a krémovejšiu štruktúru.

Vytvorenie mikrobublín je výzvou, pretože nápoje potrebujú byť zmiešané spôsobom, ktorý potlačuje tvorbu vzduchu v celej zmesi. Vysokorýchlostný pohyb nožového systému Kinetix vytvára až agresívny šľahací pohyb, ktorý necháva vzduch a tekutiny spoločne cirkulovať, aby sa v celom objeme vytvorili mikrobubliny.

Zvýšte koncentráciu vitamínov a minerálov pridaním šťavy.

Ovocie a zelenina s vysokým obsahom diétnej vlákniny, ako je mrkva alebo zeler, môžu mať nevýraznú alebo horkú chuť pri mixovaní, ale skvostnú chuť, keď sa odšťavia. Odšťavovače totiž oddelia horkú chuť a ponechajú len čistú tekutinu plnú chuti.

Boss To Go má taký mixovací záber, ktorý umožňuje mixovať zeleninu s nízkym až stredným obsahom vlákniny alebo ingrediencie s vysokým obsahom vlákniny so šťavou.

Používajte čerstvú šťavu priamo z odšťavovačov Sage Juice Fountain™ pre prípravu čerstvého smoothie. A neprestávajte experimentovať. Zbytok čerstvej šťavy zamrazte vo výrobníku ľadu, šťava tak bude pripravená na ďalšie smoothie vo forme ľadovej kocky.

Už viac nerieďte, pridajte mrazené ovocie!

Pokiaľ použijete nechladené ovocie, je skvelé pridať do smoothie ľad, obzvlášť v horúcich letných dňoch. Alebo použite priamo mrazené ovocie. Zvýšite tým výživovú hodnotu.

Mrazené ovocie môžete taktiež použiť k zvýrazneniu chuti, pretože nerozriedi chuť smoothie vodou, ako to robí ľad.

Mrazené bobuľové ovocie a mango sú obvykle tak výživovo hodnotné, ako ich čerstvá verzia. Skúste ale zamraziť aj rozpolený banán, kúsok melónu či ananásu. Aby sa kúsky v mrazničke nespojili, rozložte ich na podložku tak, aby sa vzájomne nedotýkali.

Ako začať so zeleným smoothie a postupne sa zlepšovať?

Zelené listy majú osobitú „zelenú chuť", ktorá sa môže zdať niektorým ľudom horká. Na začiatok použite zelené listy jemnejšej chuti, ako mladý špenát alebo čínsku kapustu. Začnite s pomerom 30 % zelených listov a 70 % ovocia. Zvoľte sladšie ovocie ako zrelé banány, sladké červená jablká, mango a čučoriedky. Pokiaľ je vaše zelené smoothie ešte príliš zelené na chuť, pridajte polovicu banánu alebo hrozienka a znovu rozmixujte.

Keď si zvyknete na „zelenú chuť" smoothie, začnite pridávať ďalšie zelené listy.

Skalní priaznivci smoothie používajú obrátený pomer, vo svojich smoothie mixujú 70 % a viac zelených listov a zeleniny a 30 % a menej ovocia.

Princíp 70/30 dodáva telu maximálne živiny práve v podobe diétneho, alkalického zeleného smoothie s nízkym GI (glykemický index).

4 kroky ku zdravšiemu a chutnejšiemu zelenému smoothie.

Pitie zeleného smoothie je jednoduchá cesta, ako zvýšiť príjem živín a zlepšiť si zdravie. Existujú nekonečné kombinácie chutí, s ktorými sa môžete hrať. Pamätajte, že zelené smoothie nie je zelené len čo sa týka farby, ale bude vždy obsahovať výživovo hodnotné látky zo zelených častí rastlín.

Nebojte sa horkosti, ktorú môžete cítiť práve v zelenom smoothie. Je to bežný jav v profile chuti všetkých zelených lístkov. Použite sladké ovocie, oriešky, semienka a pod. na vyváženie horkosti, aby výsledná chuť zodpovedala vašim predstavám. Intenzita zelenej chuti závisí len od vás a keď sa z vás začne stávať väčší priaznivec zeleného smoothie, váš rozsah chuti sa upraví a môžete začať experimentovať s ďalšími druhmi zelených lístkov.

Na začiatok sú tu jednoduché princípy pre prípravu zeleného smoothie.

1. Vyberte si druh listovej zeleniny.

Špenát je ideálna listová zelenina na začiatok, pretože jeho chuť je veľmi jemná a obsahuje mnoho výživovo dôležitých látok. Začnite s hrsťou a postupne zvyšujte množstvo až na 70 % zloženia vášho smoothie pre maximálny účinok.

Kombináciou listovej zeleniny dodáte svojmu telu potrebné živiny,ktoré sú v nej obsiahnuté. Keď si zvyknete na túto chuť, skúste prejsť na ružičkový kel, červenú repu alebo petržlen.

Ako sa z vás bude stávať väčší priaznivec zeleného smoothie, budete chcieť pridať niektoré ďalšie zelené lístky ako púpavu, potočnicu lekársku, rukolu alebo ružičky brokolice.

Začiatočník

Mladý špenát

Pokročilý

Kučeravý kel

Skalný priaznivec

Potočnica lekárska

Rímsky šalát

Špenát

Brokolica čínska

Čínska kapusta

Kapusta hlávková

Mangold

Mladé výhonky

Petržlen

Červená kapusta

Listy cvikly

Púpava

Brokolica

2. Vyberte si tekutinu.

Mlieko nie je pri príprave smoothies vždy tou správnou voľbou. Napr. lahodné ananásové smoothie je vhodnejšie doplniť nemliečnym výrobkom, ako je sójové alebo mandľové mlieko. Niektoré z týchto nemliečnych alternatív si môžete pripraviť práve pomocou Smoothie mixéru Boss To Go. Budete tak mať kontrolu nad zložením.

Keď prvýkrát začínate so zeleným smoothie, odporúčame používať rastlinné mlieka, ako je sójové, mandľové, orechové alebo kokosové. Tieto plnohodnotné tekutiny znižujú horkú chuť zeleného smoothie a dodávajú mu svoju vlastnú, prirodzene sladkú chuť.

Pridajte kokosovú vodu, zelený alebo bylinkový čaj či inú rastlinnú alternatívu mlieka s rovnakou dávkou vody pre jemnejšiu chuť a nízko kalorické smoothie. Chladený zelený alebo bylinkový čaj, ako je rooibos alebo mätový čaj, fungujú výborne, obzvlášť keď sa spoja s ovocím jemnej chuti, ako sú broskyne, čučoriedky alebo hrušky.

Pokiaľ chcete mať v smoothie viac ovocnej zložky, pridajte čerstvú šťavu z grepu, pomaranča alebo brusníc. Ide o pridanú hodnotu, keďže tieto šťavy taktiež zvyšujú prísun antioxidantov!

Všeobecným pravidlom pre prípravu smoothie, ktoré je jemné, vhodné na pitie, je používať množstvo zelených lístkov a tekutiny.

Ryžové mlieko
Pozrime sa za hranice mliečnych výrobkov
Čaj Rooibos
Zelený čaj
Sójové mlieko
Zelená šťava

3. Nadopujte svoje smoothie!

Sú dni, keď potrebujete viac energie, aby ste zvládli náročný program. Či už potrebujeme energiu na fyzickú prácu, dlhý deň v zamestnaní alebo pri strážení detí, všetci sa chceme vyhnúť únave prichádzajúcej v polovici odpoludnia.

Vitamínová a minerálna bomba v podobe zeleného smoothie môže postačiť na väčšinu dňa, ale tiež pomáha uvedomiť si, čo ešte môžete urobiť pre svoje zdravie a životný štýl.

Tu sú tri obľúbené tipy, ako svoje smoothie „nadopovať" a ako naštartovať svoj deň…

Antioxidanty

Niektoré potraviny majú väčší obsah stopových prvkov, ktoré pomáhajú zabraňovať oxidácii v tele pomocou neutralizácie voľných radikálov. Oxidácia môže byť spojená so zápalom v tele, čo môže prispieť k rôznym zdravotným problémom.

Potraviny ako je kustovnica čínska, semienka acai alebo chia semienka, sú často označované ako „superpotraviny" vďaka svojmu obsahu stopových prvkov, vitamínov A, C a E, karotenoidov, izoflavonov a minerálnych látok ako meď, zinok a selén. Udržanie správnej hladiny týchto látok v strave je významné pre zdravie a môže prispieť k zlepšeniu zdravotného stavu vrátane lepšieho trávenia a nízkej hladiny cholesterolu.

Potraviny, ktoré obsahujú vysoký podiel týchto stopových prvkov, sú orechy, semená, červené a fialové ovocie, zelený čaj a kapustová zelenina, ako je kapusta, brokolica a čínska kapusta. Pridajte si ich na svoj nákupný zoznam pre smoothie!

Omega-3 mastné kyseliny

Diéty s nízkym obsahom tukov boli obľúbené pred niekoľkými rokmi, bohužiaľ mnoho ľudí si stále myslí, že všetky tuky sú zlé. Zatiaľ čo niektorým je potrebné sa vyhýbať (ako sú tuky s obsahom trans mastných kyselín), iné ako omega-3 mastné kyseliny sú prospešné, zvlášť preto, že naše telá si ich nedokážu vyrobiť sami.

Medzi mnohé benefity omega-3 mastných kyselín patrí pomoc pri znižovaní hladiny cholesterolu, zlepšenie kognitívnych schopností a navyše slúžia aj ako prevencia proti zápalovým ochoreniam a podporujú zdravú kožu. Zamerajte sa na ľanové semienka, tekvicové semienka a vlašské orechy – sú to bohaté zdroje omega-3 mastných kyselín. Taktiež obsahujú proteíny a udržujú vás dlhšie sviežich.

Pokiaľ hľadáte proteínové a energetické budiče, ďalšou voľbou sú čerstvé mandle, kakao, prášok semienok acai alebo organické proteínové prášky.

Avšak čerstvo namleté orechy a semienka sú najlepšie, môžete si taktiež namlieť menšie množstvo dopredu a skladovať ho vo vzduchotesnej nádobe na chladnom a tmavom mieste – a to až týždeň v chladničke alebo aj dlhšiu dobu v mrazničke.

pH a zásaditosť

Udržanie ideálnej hladiny pH sa považuje za dôležitý faktor pre udržanie zdravia a môže pomôcť znižovať riziko vysokého krvného tlaku, ochorení srdca, diabetu a obezity. Príjem väčšieho množstva potravín vytvárajúcich kyseliny, ako sú potraviny s vysokým obsahom cukru alebo rafinovaných karbohydrátov, spôsobuje, že hladina pH v krvi poklesne a stane sa kyslejšou. Telo musí dodať minerály bohaté na zásadité látky z orgánov, kostí a zubov, aby vyrovnalo hladinu pH. To môže narušiť imunitný systém a my môžeme ľahko podľahnúť ochoreniam spôsobením vírusmi a baktériami.

Príjem zelených lístkov a kapustovej zeleniny (ako kapusty alebo brokolice) zvyšuje zásaditosť v tele, čo je ďalší dôvod, prečo ich začleniť do receptov na smoothie.

Citrón je skvelé ovocie pre vytvorenie vnútornej rovnováhy zásaditého pH. Tento zásaditý efekt a vysoká hladina vitamínu C nabudí imunitný systém, podporuje správne trávenie, vyživuje náš mozog a je posilňujúcou látkou nervových buniek.

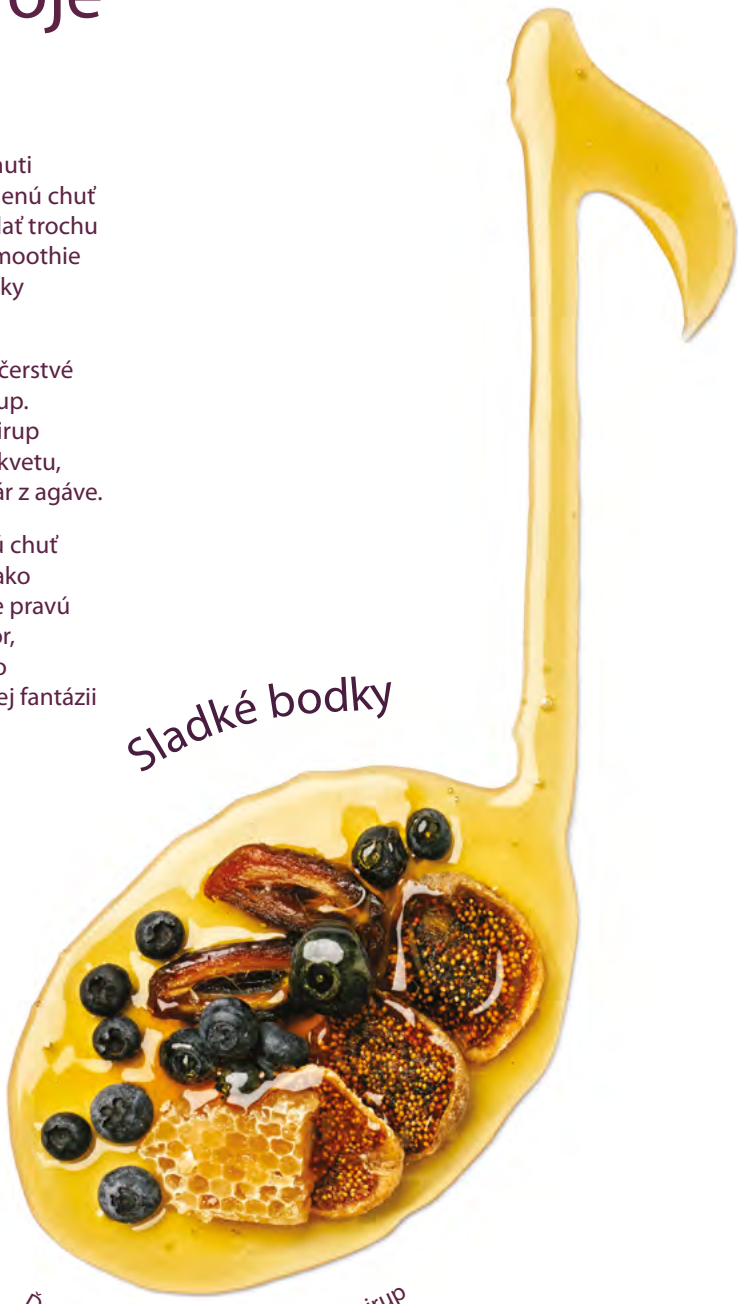
Vždy odporúčame piť smoothie ihneď po príprave, aby ste získali maximálny prísun vitamínov a minerálov. Pokiaľ si chcete vziať svoje smoothie na cestu, pridajte citrónovú šťavu, ktorá pomáha chrániť smoothie pred zmenou farby.

4. Dolaďte si svoje smoothie.

Zelené smoothie často profituje z dobrej chuti zrelého ovocia, ktoré pomohlo vyrovnať zelenú chuť listovej zeleniny. No občas potrebujete pridať trochu sladkej chuti naviac, aby ste doladili chuť smoothie a vyrovnali silné chute, ako sú napríklad lístky púpavy.

Ako sladkú bodku skúste pridať hrozienka, čerstvé hrozno, čučoriedky, med alebo javorový sirup. Existujú aj ďalšie alternatívy cukru, ako sú sirup zo sladkej ryže, stévia, cukor z kokosového kvetu, kokosový sirup, rapadura cukor alebo nektár z agáve.

Existujú aj ďalšie spôsoby, ako dodať sladkú chuť zelenému smoothie. Skúste pridať bylinky ako mätu, koriander, bazalku alebo petržlen pre pravú bylinkovú bombu. Výrazné chute ako zázvor, limetka, mäta alebo citrón doplňujú mnoho zelených smoothie, tak popusťte uzdu svojej fantázii a vyskúšajte rôzne kombinácie.



Ďatle, čučoriedky, med a javorový sirup

Bylinkové bodky

Mäta, koriander, bazalka a petržlen

Chuťovo výrazné bodky

Zázvor, citrón, mäta a limetka

Dvojstenný pohár Chill Cup k Smoothie mixéru Boss To Go™ si môžete zakúpiť na webových stránkach www.sageaplliances.cz alebo u svojho predajcu.

Teraz je ten správny čas.

Smoothie nápoje sú najlahodnejšie hneď po príprave, tak nečakajte príliš dlho a vychutnajte si ich. Keď si pripravujete smoothie na neskôr, skladujte ho v chladničke alebo vo vzduchotesnej nádobe s ľadom. Naplnením nádoby po okraj znížite množstvo zachyteného vzduchu, ktoré spôsobuje oxidáciu (niektoré nádoby dokonca obsahujú pumpičky pre vypustenie dodatočného vzduchu, a zaisťujú tak maximálnu sviežosť). Nakoniec smoothie pred pitím poriadne pretrepte, čím prevzdušníte aj štruktúru nápoja.

Žite lokálne, žite sezónne.

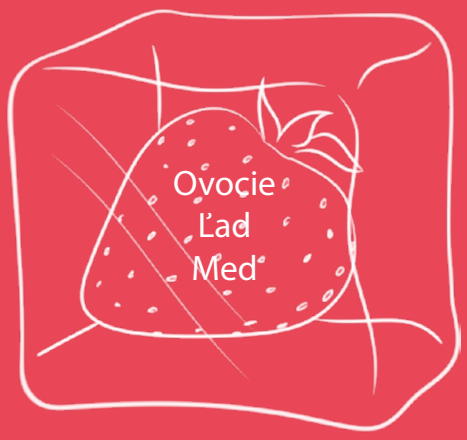
Keďže sú čerstvé potraviny na mnohých miestach celoročne dostupné, je veľmi jednoduché zabudnúť na výhody miestnych dodávateľov a sezónnych produktov.

Kupujte ovocie a zeleninu, ktoré sú typické pre dané ročné obdobie. A kedykoľvek je to možné, nakúpte čerstvé potraviny, ktoré sú plné chuti. Farmárske trhy sa stali neoddeliteľnou súčasťou kultúry každého menšieho či väčšieho mesta, obce, dediny. Neváhajte teda a nájdite si najbližší farmársky trh vo svojom okolí a vyrazte na nákup čerstvých potravín.

Doma vyrobené vyhráva nad kupovaným v obchode.

Chémia a aditíva

verzus



Jednoducho prírodné

Zmrzlina, sorbety a ďalšie dezerty kúpené v obchode obsahujú aditíva a majú často vysoký obsah cukru a tuku. Názvy ako monoglycerid, aspartam a propylenglykol (taktiež používané v nemrznúcej zmesi) naozaj nepatria do vášho jedálnička. A označenia ako polysorbát 80, tartrazín 102 alebo konzervačné látky ako 160B tiež neznejú príťažlivo.

Veríme, že dezerty môžu a mali by byť prírodné, nie laboratórne experimenty. Smoothie môže byť lahodná mrazená pochúťka, a keďže máte ingrediencie pod kontrolou, sú oveľa zdravšie než dezerty kúpené v obchode.

Nakoniec môžete pridať sladkú bodku v najrôznejšej podobe. Skúste do svojho smoothie pridať trochu orechového masla alebo kakaa a zamrazte ho vo formičkách na nanuky. Získate zdravý, výživný a chutný dezert.

Teraz stačí už len začať.
A nebáť sa experimentov…

Obľúbené smoothie

Smoothie mixér The Boss To Go™ je vybavený radom príslušenstva.
Niektoré nižšie uvedené recepty nemusia byť vhodné priamo pre typ smoothie mixéra, ktorý ste si zakúpili. Príslušenstvo je však variabilné a môžete si ho zakúpiť na webových stránkach www.sageappliances.sk alebo u svojho predajcu.

Smoothie malina, hruška a vanilka

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

180 ml mlieka
1 banán nakrájaný na kúsky
85 g mrazených malín
70 g vanilkového jogurtu
50 g hrušky nakrájanej na menšie kúsky

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Kokteil z fíg a medu

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

375 ml chladenej filtrovanej vody
75 g čerstvých fíg nakrájaných na kúsky
50 g ľanových semienok
2 lyžice medu
1 lyžica prírodného mandľového masla
⅛ lyžičky mletej škorice
3 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Mätové lesné plody

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chladeného kokosového mlieka
185 g mrazenej zmesi lesných plodov
60 g kokosového alebo vanilkového jogurtu
3 lístky mäty

Voliteľné:
1 lyžica agávového, kokosového alebo ryžového sirupu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Výbuch antioxidantov

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

125 ml chladeného džúsu z granátového jablka
130 g vanilkového jogurtu
125 g mrazených malín
4 veľké čerstvé jahody
1 lyžica zmesi mletých semienok a orechov (viď strana 45)

Voliteľné:
1 lyžica medu, ryžového alebo javorového sirupu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Broskyňové letné mámenie

Na 1 nápoj (cca 450 ml)

160 ml mlieka
125 g broskyne nakrájanej na menšie kúsky
70 g gréckeho jogurtu
2 lyžičky medu
½ lyžičky vanilkového extraktu
¼ lyžičky mletej škorice
3 kocky ľadu

Variant bez mlieka:
Mlieko nahraďte mandľovým mliekom alebo kokosovým jogurtom.

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 30 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Jahodové osvieženie

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chladeného čaju Rooibos
70 g mrazených jahôd
65 g červeného jablka nakrájaného na kúsky
30 g olúpanej červenej repy
kúsok zázvoru (cca 1 cm), olúpaný

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Melónové šialenstvo

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml chladenej kokosovej vody
45 g nakrájaného melónu Cantaloupe
45 g nakrájaného cukrového melónu
55 g mrazeného nasekaného manga
50 g nakrájaného avokáda
¼ olúpanej limetky bez semienok
3 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Zázvorové potešenie

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chladeného nesladeného mandľového mlieka
1 olúpaná hruška bez jadierok a nakrájaná na menšie kúsky
1 sušená datľa bez kôstky a rozpolená
2 tenké plátky olúpaného zázvoru
1 lyžička datľovej melasy alebo sirupu
⅛ lyžičky mletej škorice
3 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Dračia skrýša

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chladenej kokosovej vody
90 g ovocia pitaya, olúpaná ružová šupka
50 g kokosového alebo vanilkového jogurtu
40 g ananásu nakrájaného na menšie kúsky
¼ olúpanej limetky
1 lyžica chia semienok
3 kocky ľadu

Na podávanie:
1 lyžička včelieho peľu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*
3. *Podávajte ozdobené včelím peľom.*

Mango Lassí

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chladeného nesladeného mandľového alebo kokosového mlieka
95 g mrazeného nasekaného manga
125 g kokosového alebo vanilkového jogurtu
1 lyžica medu, ryžového alebo javorového sirupu
¼ lyžičky mletej kurkumy
⅛ lyžičky mletej škorice
⅛ lyžičky mletého kardamómu
⅛ lyžičky mletého zázvoru

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Zelené smoothie

Zesty Zinger

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

180 ml chladenej kokosovej vody
15 g nahrubo nasekaného kučeravého kelu, bez stonky
100 g hrušky nakrájanej na menšie kúsky
50 g uhorky nakrájanej na menšie kúsky
¼ olúpaného kiwi
¼ olúpanej limetky
3 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Zelené smoothie s banánom a lesným ovocím

Na 1 nápoj (cca 300 ml)

80 ml chladeného džúsu z granátového jablka
125 ml kokosovej vody
70 g bieleho alebo kokosového jogurtu
20 g listov mladého špenátu
½ banánu nakrájaného na kúsky
70 g mrazenej zmesi lesných plodov

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Tropický tonik

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chladenej kokosovej vody
15 g nahrubo nasekaného kučeravého kelu, bez stonky
90 g ananásu nakrájaného na menšie kúsky
50 g mrazeného nasekaného manga
1 lyžica nelúpaných celých mandlí
¼ lyžičky mletej kurkumy

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Pina-kale-ada

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chladeného kokosového mlieka
80 ml chladenej kokosovej vody
20 g nahrubo nasekaného kelu, bez stonky
140 g ananásu nakrájaného na menšie kúsky
½ mrazeného banánu nakrájaného na kúsky
¼ olúpanej limetky
2 lyžice bielych chia semienok
2 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Zelená bomba

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml chladenej kokosovej vody
15 g listov mladého špenátu
40 g zeleného hrozna bez kôstok
½ menšieho olúpaného pomaranču bez semienok, nakrájaného na menšie kúsky
½ menšieho jablka Granny Smith nakrájaného na menšie kúsky
30 g uhorky nakrájanej na menšie kúsky
3 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Triple Greenie

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chladenej kokosovej vody
7 g listov mladého špenátu
5 g nahrubo nasekaného kučeravého kelu, bez stonky
5 g nahrubo nasekaného šalátu Little Gem
½ menšieho jablka Granny Smith nakrájaného na menšie kúsky
50 g uhorky nakrájanej na menšie kúsky
⅓ banánu nakrájaného na menšie kúsky
40 g zelerovej vňate nakrájanej na menšie kúsky
⅛ olúpaného citrónu bez semienok
2 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, až budete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Červené osvieženie

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml prirodzene zakalenej jablčnej šťavy alebo chladenej kokosovej vody
15 g listov mladého špenátu
30 g červenej repy nakrájanej na menšie kúsky
40 g červeného hrozna bez kôstok
½ menšieho olúpaného pomaranču, bez semienok, nakrájaného na menšie kúsky
¼ olúpaného citrónu bez semienok
½ cm kúsok olúpaného zázvoru
4 čerstvé lístky mäty
2 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Zen smoothie

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml chladeného zeleného čaju
20 g listov mladého špenátu
125 g nakrájaného cukrového melónu
80 g zeleného hrozna bez kôstok
50 g uhorky nakrájanej na menšie kúsky
3 – 4 lístky čerstvej mäty
3 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Green Lantern

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml chladenej kokosovej vody
15 g natrhaných listov toskánskej kapusty (alebo hlávkovej kapusty), bez stopky
½ menšieho olúpaného pomaranču, bez semienok, nakrájaného na menšie kúsky
50 g nakrájaného avokáda
60 g mrazeného nasekaného manga

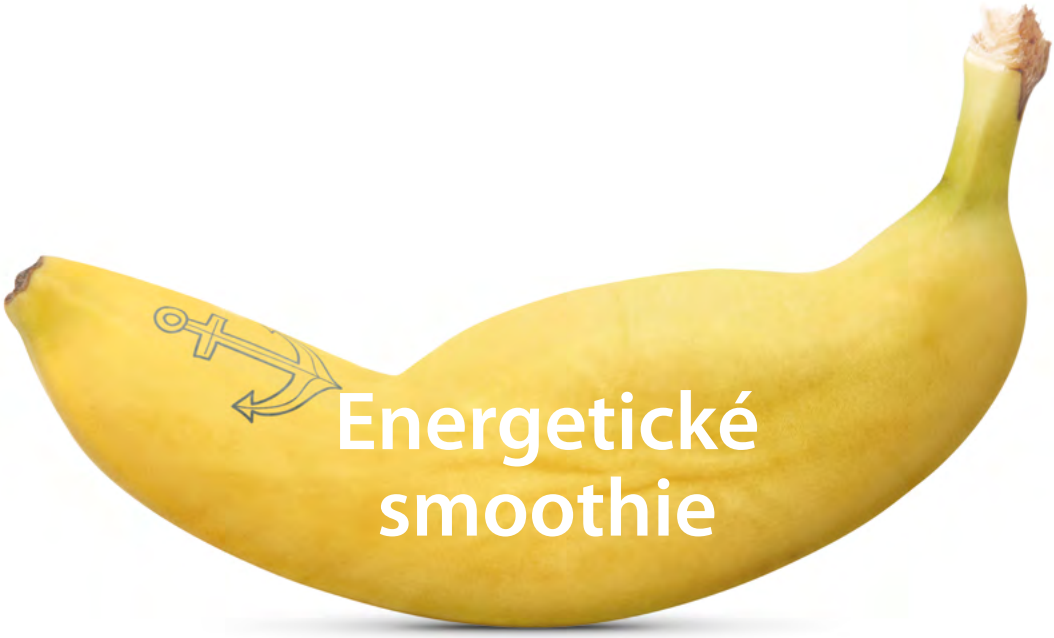
1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Lady Green

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chladenej kokosovej vody
10 g listov mladého špenátu
10 g nahrubo nasekaného kučeravého kelu, bez stonku
½ menšieho jablka Pink Lady nakrájaného na menšie kúsky
50 g uhorky nakrájanej na menšie kúsky
2 lyžičky bielych chia semienok
2 lyžičky dyňových semienok
2 lyžičky ľanových semienok
2 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*



Energetické smoothie

Smoothie zo superpotravín

Na 1 nápoj (cca 400 ml)

310 ml chladenej kokosovej vody
110 g mrazených čučoriedok
15 g sušených kokosových plátkov
1 lyžica srvátky alebo vegánskeho proteínového prášku
1 lyžica nelúpaných celých mandlí
4 čerstvé lístky mäty

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Proteínová malina

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

125 ml chladenej kokosovej vody
125 ml chladeného sójového mlieka
130 g odkvapkaného prírodného tofu
125 g mrazených malín
1 lyžica chia semienok
1 lyžica ryžového sirupu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 30 – 45 sekúnd, až budete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Kávový pôžitok

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml mlieka
1 chladené espresso
1 mrazený banán nakrájaný na kúsky
2 lyžice pekanových orechov
2 lyžice srvátky alebo vegánskeho proteínového prášku
1 lyžica javorového alebo ryžového sirupu

Na podávanie:
Kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv. Podávajte s ľadom.*

Smoothie raňajky

Na 1 nápoj (cca 560 ml)

310 ml chladeného mandľového, ryžového alebo sójového mlieka
1 mrazený banán nakrájaný na kúsky
75 g polotučného gréckeho jogurtu
3 sušené rozpolené ďatle bez kôstky
12 lyžíc ovsených vločiek
1 lyžica bielych chia semienok
2 lyžičky medu alebo javorového sirupu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*
3. *Podávajte s ľadom.*

Arašidové smoothie

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

375 ml mlieka
1 mrazený banán nakrájaný na kúsky
2 lyžice prírodného arašidového masla
1 lyžica medu
1 lyžica sušeného odstredeného mlieka
½ lyžičky mletej škorice
štipku morskej soli
3 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 30 – 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*
3. *Podávajte ozdobené včelím peľom.*

Vanilkové mango

Na 1 nápoj (cca 550 ml)

310 ml polotučného mlieka
85 g mrazeného nasekaného manga
1 lyžica gréckeho jogurtu
1 lyžica medu alebo kokosového sirupu
1 lyžica bielych chia semienok
½ lyžičky vanilkovej pasty

Variant bez mlieka:
Mlieko nahraďte sójovým mliekom alebo kokosovým jogurtom.

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 30 – 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Kakaovo-proteínové smoothie

Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml chladeného mandľového, sójového alebo kokosového mlieka
1 mrazený banán nakrájaný na kúsky
2 – 3 sušené datle bez kôstky a rozpolené
2 lyžice prírodného mandľového masla
1 lyžica bielych chia semienok
1 lyžica Maca prášku
2 lyžičky nepraženého kakaa v prášku

Voliteľné:
1 lyžice medu, javorového alebo ryžového sirupu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*

Smoothie raňajky

Miska s acai a lesným ovocím

Na 1 porciu (cca 250 ml)

125 ml chladenej kokosovej vody
½ banánu nakrájaného na kúsky
60 g mrazených čučoriedok
100 g pyré z mrazených bobúľ acai
30 g červenej repy nakrájanej na menšie kúsky
1 lyžica srvátky alebo vegánskeho proteínového prášku

Na podávanie:
35 g bio granoly
2 lyžice mrazených čučoriedok
2 lyžičky kustovnice čínskej

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte v krátkych intervaloch.*
3. *Mixujte ďalších 15 – 20 sekúnd, pokým nebude zmes rozmixovaná podľa vašich predstáv.*
4. *Nalejte hotové smoothie do misky, podávajte ozdobené granolou, čučoriedkami a kustovnicou.*

Raňajková miska s quinoa

Na 1 porciu (cca 250 ml)

125 ml mandľového alebo sójového mlieka
150 g čerstvých jahôd, bez stopiek
1 mrazený banán nakrájaný na kúsky
25 g quinoa vločiek
1 lyžica ľanových semienok
1 lyžica ryžového sirupu
1 lyžička vanilkového extraktu

Na podávanie:
40 g müsli s amarantom a quinoa
2 jahody nakrájané na plátky
2 lyžice sušeného banánu
1 lyžica dyňových semienok

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte v krátkych intervaloch. Mixujte ďalších 20 – 30 sekúnd, pokým nebude zmes rozmixovaná podľa vašich predstáv.*
3. *Nalejte hotové smoothie do misky, podávajte ozdobené müsli, jahodami, sušeným banánom a dyňovými semienkami.*

Mango Melba

Na 1 porciu (cca 250 ml)

250 ml chladeného sójového mlieka
65 g mrazeného nasekaného manga
60 g mrazených malín

Na podávanie:
40 g mrazených malín
35 g bio granoly
½ broskyne nakrájanej na plátky
1 lyžica dyňových semienok

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte v krátkych intervaloch. Mixujte ďalších 15 – 20 sekúnd, pokým nebude zmes rozmixovaná podľa vašich predstáv.*
3. *Nalejte hotové smoohie do misky, podávajte ozdobené malinami, granolou, broskyňou a dyňovými semienkami.*

Smoothie miska s lieskovými orieškami

Na 1 porciu (cca 250 ml)

30 g lieskových orieškov
180 ml mandľového mlieka
1 mrazený banán nakrájaný na kúsky
1 lyžica chia alebo ľanových semienok
1 lyžica nepraženého kakaa v prášku
2 sušené ďatle bez kôstky a rozpolené

Na podávanie:
½ banánu nakrájaného na plátky
2 lyžice nasekaných lieskových orieškov
1 lyžica sušených semienok granátového jablka alebo brusníc
1 lyžica chia alebo ľanových semienok
1 lyžička lámaných kakaových bôbov

1. *Do misky vložte lieskové oriešky, zalejte filtrovanou vodou a nechajte máčať asi 1 hodinu. Nechajte odkvapkať.*
2. *Odkvapkané oriešky a ostatné suroviny vložte do pohára. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte v krátkych intervaloch. Mixujte ďalších 30 – 45 sekúnd, pokým nebude zmes rozmixovaná podľa vašich predstáv.*
3. *Nalejte hotové smoothie do misky, podávajte ozdobené banánom, lieskovými orieškami, sušenými orieškami, semienkami a lámanými kakaovými bôbmi.*

Pomarančová kaša s chia semienkami

Na 1 porciu (cca 250 ml)

50 g celozrnných ovsených vločiek
1 lyžica chia semienok
180 ml čerstvej pomarančovej šťavy
125 ml mandľového mlieka
2 lyžice gréckeho jogurtu
1 lyžica nastrúhaného kokosu
¼ lyžičky vanilkovej pasty

Na podávanie:
½ jablka Pink Lady nakrájaného na plátky
1 lyžica hrozienok alebo sušených brusníc
1 lyžica nasekaných pistáciových orieškov
1 lyžica nastrúhaného kokosu

1. *V miske zmiešajte vločky, chia semienka a pomarančovú šťavu, zakryte a nechajte cez noc namočené v chladničke.*
2. *Namočené ovsené vločky a ostatné suroviny vložte do pohára. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte v krátkych intervaloch. Mixujte ďalších 20 – 30 sekúnd, pokým nebude zmes rozmixovaná podľa vašich predstáv.*
3. *Nalejte hotovú kašu do misky, podávajte s jablkom, pistáciovými orieškami, hrozienkami a kokosom.*

Kokosovo-čerešňové pohladenie

Na 1 porciu (cca 250 ml)

160 ml chladeného kokosového mlieka
210 g mrazených čerešní bez kôstok
2 lyžice zmesi mletých semienok a orechov (viď strana 45)

Na podávanie:
35 g bezlepkového müsli
2 lyžice mrazených čerešní
1 lyžica kokosových plátkov
1 lyžica nasekaných mandlí
1 lyžička zmesi mletých semienok a orechov

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte v krátkych intervaloch a mixujte v krátkych intervaloch 15 – 20 sekúnd, pokým nebude zmes rozmixovaná podľa vašich predstáv.*
3. *Nalejte hotové smoothie do misky, podávajte ozdobené müsli, čerešňami, kokosom, mandľami a zmesou semienok a orechov.*

Proteínové bomby

Všetky recepty z kapitoly „Proteínové bomby“ používajú pri príprave nadstavec na drvenie orechov a semienok, ktorý je možné zakúpiť na webovej stránke www.sagesk.sk alebo u vášho predajcu.

LSA – zmes mletých semienok a orechov

Na asi 1 šálku (100 g)

50 g ľanových semienok
35 g slnečnicových semienok
20 g nelúpaných celých mandlí

1. *Vložte všetky suroviny do nástavca na drvenie orechov a semienok.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 10 – 15 sekúnd, pokým nebudú semienka a orechy rozmixované najemno. Nemixujte príliš dlho.*
3. *Skladujte vo vzduchotesnej nádobe v chladničke alebo mrazničke.*

Strukoviny, ako ich nepoznáte

Na asi 200 g

50 g zelenej šošovice
50 g hnedej ryže
40 g ľanových semienok
2 lyžice chia semienok
40 g dyňových semienok

1. *Zmiešajte šošovicu a ryžu. Vložte ich do nástavca na drvenie orechov a semienok. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 10 – 15 sekúnd, pokým nebudú rozmixované najemno. Presypte do vzduchotesnej nádoby.*
2. *Zmiešajte ľanové a chia semienka a rozmixujte rovnakým spôsobom.*
3. *Nakoniec rozmixujte dyňové semienka rovnakým spôsobom.*
4. *Zmiešajte rozmixované suroviny.*
5. *Skladujte vo vzduchotesnej nádobe na chladnom, suchom a tmavom mieste až 2 týždne, prípadne môžete skladovať dlhšie v chladničke alebo mrazničke.*

Proteínová bomba

Na asi 270 g

85 g nelúpaných celých mandlí
35 g nepražených kakaových bôbov
50 g chia semienok
40 g ľanových semienok
2 lyžice Maca prášku

1. *Rozmixujte mandle, kakao, chia a ľanové semienka – každé zvlášť. Vložte ich do nástavca na drvenie orechov a semienok. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 10– 15 sekúnd, pokým nebudú rozmixované najemno.*
2. *Po rozmixovaní vložte do vzduchotesnej nádoby, pridajte Maca prášok a zmiešajte.*
3. *Skladujte vo vzduchotesnej nádobe v chladničke alebo mrazničke.*

Alternatívy:

Kávová príchuť: Rozmixujte 2 lyžice kávových zŕn namiesto kakaových bôbov.
Sladšia príchuť: Pridajte 1 lyžicu stévie, kokosového cukru alebo cukru rapadura do Maca prášku.

Vločkové pohladenie

Na asi 125 g

35 g celozrnných ovsených vločiek
45 g nelúpaných celých mandlí
50 g odstredeného mlieka

1. *Rozmixujte vločky a mandle samostatne. Vložte ich do nástavca na drvenie orechov a semienok.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 10 – 15 sekúnd, pokým nebudú rozmixované najemno.*
3. *Po rozmixovaní vložte do vzduchotesnej nádoby, pridajte sušené mlieko a zmiešajte.*
4. *Skladujte vo vzduchotesnej nádobe na chladnom, suchom a tmavom mieste až 2 týždne, prípadne môžete skladovať dlhšie v chladničke alebo mrazničke.*

Nealko-holické kokteily

Osviežujúci nápoj s citrónom a brusnicou

Na porciu 500 ml

1 menší pomaranč olúpaný, bez semienok, nakrájaný na menšie kúsky
¼ olúpaného stredne veľkého červeného grapefruitu bez semienok
250 ml studeného brusnicového džúsu
1 lyžica agávového alebo ryžového sirupu
3 kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudú suroviny rozmixované podľa vašich predstáv. Podávajte s ľadom a ozdobené limetkou.*

Broskyňová a limetková drť

Na porciu 450 ml

160 ml chladenej kokosovej vody
125 g broskyne nakrájanej na menšie kúsky
1 lyžica kokosového cukru alebo cukru rapadura
½ olúpanej limetky
3 kocky ľadu

Na podávanie:
Limetka nakrájaná na plátky
Kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 45 sekúnd, pokým nebudú suroviny rozmixované podľa vašich predstáv. Podávajte s ľadom a ozdobené limetkou.*

Fruitoska z granátového jablka

Na porciu 450 ml

6 stredne veľkých jahôd
8 čerstvých lístkov mäty
2 lyžice agávového alebo ryžového sirupu
375 ml studeného džúsu z granátového jablka

Na podávanie:
Lístky mäty
Kocky ľadu

1. *Vložte jahody, mätu a sirup do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte v krátkych intervaloch 2 – 3 krát.*
3. *Pridajte džús z granátového jablka a mixujte v krátkych intervaloch ešte 2 – 3 krát.*
4. *Podávajte s ľadom ozdobené mätou.*

Melónový zinger

Na porciu 450 ml

270 g chladeného vodného melónu bez kôstok, olúpaného, nakrájaného na kocky
160 ml čerstvej pomarančovej šťavy
kúsok zázvoru (cca 1 cm), olúpaný a nakrájaný

Na podávanie:
Malý kúsok vodového melónu v tvare mesiačika
Kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd, pokým nebudú suroviny rozmixované podľa vašich predstáv. Podávajte s ľadom a ozdobené vodovým melónom.*

Kokteil z tichomorského ostrova

Na porciu 600 ml

250 ml studeného ananásového džúsu
125 ml chladenej kokosovej vody
105 g odkvapkaného liči
55 g mrazeného nasekaného manga
¼ olúpanej limetky
5 lístkov mäty

Na podávanie:
Kocky ľadu
1 lyžica dužiny z mučenky (približne 1 mučenka)

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd, pokým nebudú suroviny rozmixované podľa vašich predstáv. Podávajte s ľadom a zamiešajte do nápoja mučenku.*

Uhorkový Cooler

Na porciu 500 ml

145 g uhorky nakrájanej na menšie kúsky
125 g zeleného jablka bez jadierok a nakrájaného na menšie kúsky
250 ml chladenej kokosovej vody
2 lyžice agávového alebo ryžového sirupu
2 lyžice limetkovej šťavy

Na podávanie:
½ limetky nakrájanej v tvare mesiačika
Kocky ľadu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd, pokým nebudú suroviny rozmixované podľa vašich predstáv. Podávajte s ľadom ozdobené limetkou.*

Mliečne alternatívy

Výroba vlastných mliečnych alternatív z orechov, semienok a zŕn je skvelý zapôsob, ako sa vyhnúť nepríjemným aditívam. Tieto 100 % prírodné „mlieka“ neobsahujú žiadne stabilizátory ani emulgátory, preto pri ďalšom skladovaní môže dôjsť k oddeleniu zložiek.
V takom prípade stačí pred použitím len zamiešať.

Používajte vždy tie najčerstvejšie a najkvalitnejšie orechy, semienka a zrná. Je dobré ich pred prípravou ochutnať, keďže akákoľvek nepríjemná chuť alebo zatuchnutosť môže úplne zničiť výsledok.

V obchodoch so zdravou výživou je možné kúpiť špeciálne vrecká na prípravu orechového „mlieka“. Alebo môžete použiť dvojvrstvové plátno s jemnou štruktúrou.

Nespotrebované „mlieko“ skladujte v chladničke maximálne 3 dni, popr. nalejte do výrobníka ľadu a vložte do mrazničky pre ďalšie použitie. Skladujte v mrazničke asi 1 mesiac.

Mandľové mlieko

Na porciu 375 ml

80 g nelúpaných celých mandlí
500 ml filtrovanej vody na namočenie
375 ml filtrovanej vody na prípravu mlieka

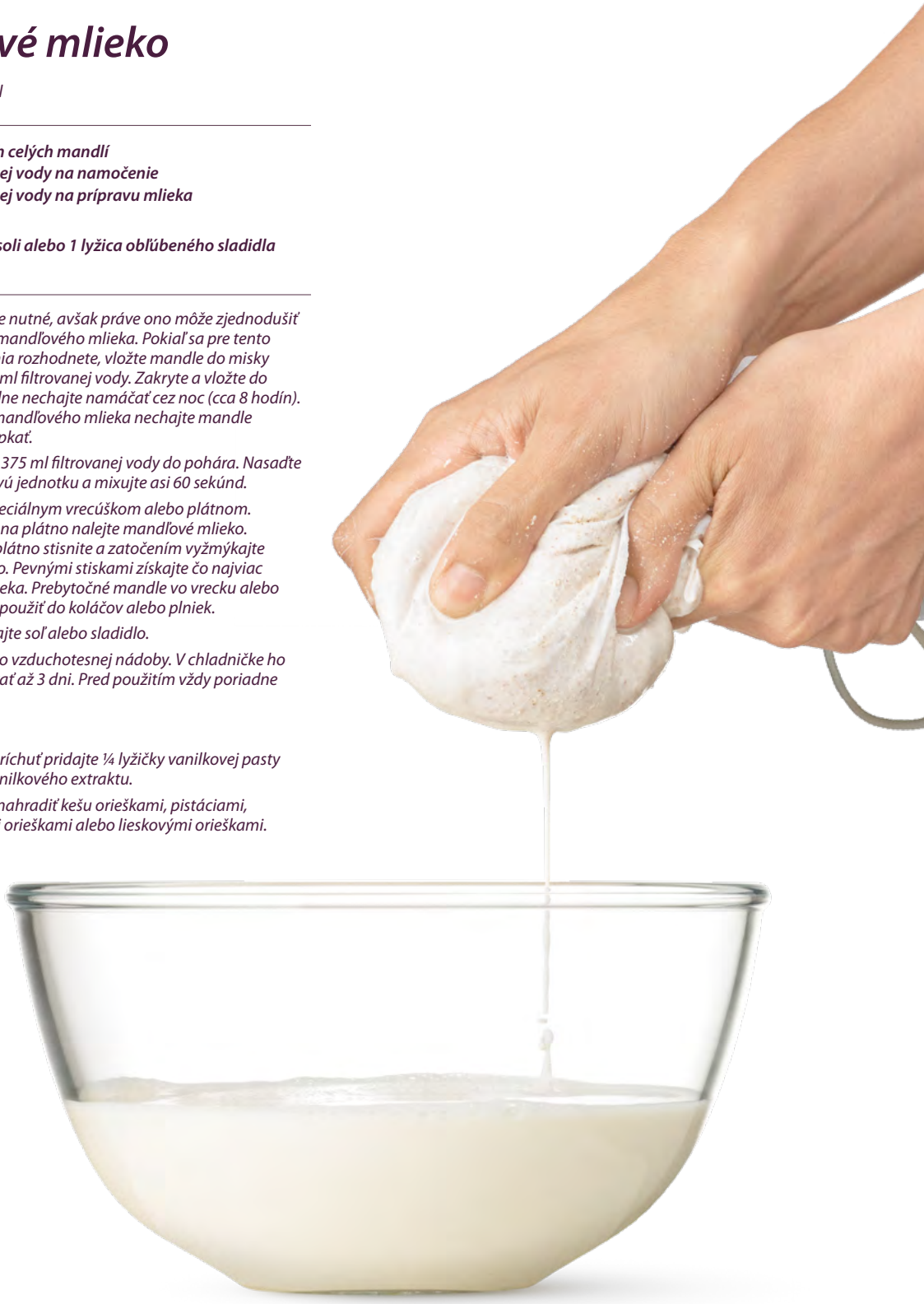
Voliteľné:
Štipka morskej soli alebo 1 lyžica obľúbeného sladidla (napr. med)

1. *Namáčanie nie je nutné, avšak práve ono môže zjednodušiť proces prípravy mandľového mlieka. Pokiaľ sa pre tento proces namáčania rozhodnete, vložte mandle do misky a zalejte ich 500 ml filtrovanej vody. Zakryte a vložte do chladničky, ideálne nechajte namáčať cez noc (cca 8 hodín). Pred prípravou mandľového mlieka nechajte mandle dôkladne odkvapkať.*
2. *Vložte mandle a 375 ml filtrovanej vody do pohára. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd.*
3. *Misku vyložte špeciálnym vrecúškom alebo plátnom. Do vrecka alebo na plátno nalejte mandľové mlieko. Vrecúško alebo plátno stisnite a zatočením vyžmýkajte mandľové mlieko. Pevnými stiskami získajte čo najviac mandľového mlieka. Prebytočné mandle vo vrecku alebo v plátne môžete použiť do koláčov alebo plniek.*
4. *Podľa chuti pridajte soľ alebo sladidlo.*
5. *Mlieko prelejte do vzduchotesnej nádoby. V chladničke ho môžete uchovávať až 3 dni. Pred použitím vždy poriadne premiešajte.*

Alternatívy:

Pre vanilkovou príchuť pridajte ¼ lyžičky vanilkovej pasty alebo kvapku vanilkového extraktu.

Mandle môžete nahradiť kešu orieškami, pistáciami, makadamovými orieškami alebo lieskovými orieškami.



Quinoa mlieko

Na porciu 375 ml

80 g uvarenej a vychladenej bielej quinoa
125 ml filtrovanej vody

1. *Vložte quinoa a filtrovanú vodu do pohára. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd.*
2. *Misku vyložte špeciálnym vrecúškom alebo plátnom. Do vrecka alebo na plátno nalejte quinoa mlieko. Vrecúško alebo plátno stisnite a zatočením vyžmýkajte quinoa mlieko. Pevnými stiskami získajte čo najviac quinoa mlieka. Prebytočné quinoa vo vrecku alebo v plátne môžete použiť do koláčov alebo plniek.*
3. *Mlieko prelejte do vzduchotesnej nádoby. V chladničke ho môžete uchovávať až 3 dni. Pred použitím vždy poriadne premiešajte.*

Kešu mlieko

Na porciu 375 ml

150 g surových kešu orechov
500 ml filtrovanej vody na namočenie
125 ml filtrovanej vody na prípravu mlieka

Voliteľné:
Troška vanilkového extraktu alebo 1 lyžica obľúbeného sladidla (napr. med)

1. *Vložte kešu oriešky do misky a zalejte ich 500 ml filtrovanej vody. Zakryte a vložte do chladničky, ideálne nechajte namáčať cez noc (cca 8 hodín). Pred prípravou kešu mlieka nechajte kešu oriešky dôkladne odkvapkať.*
2. *Vložte kešu oriešky a 125 ml filtrovanej vody do pohára. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd.*
3. *Pridajte vanilkový extrakt alebo sladidlo.*
4. *Mlieko prelejte do vzduchotesnej nádoby. V chladničke ho môžete uchovávať až 3 dni. Pred použitím vždy poriadne premiešajte. Používajte na dochutenie dezertov alebo k čerstvému ovociu.*

Kokosové mlieko

Na porciu 375 ml

65 g sušeného kokosu
375 ml vriacej vody

1. *Vložte kokos do teplovzdornej misky. Zalejte horúcou vodou a nechajte asi 1 hodinu odstáť, dokým zmes nevychladne na izbovú teplotu. Potom dajte do chladničky a nechajte ďalšiu hodinu vychladnúť.*
2. *Vložte kokos a vodu do pohára. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 60 sekúnd.*
3. *Misku vyložte špeciálnym vrecúškom alebo plátnom. Do vrecka alebo na plátno nalejte kokosové mlieko. Vrecúško alebo plátno stisnite a zatočením vyžmýkajte kokosové mlieko. Pevnými stiskami získajte čo najviac kokosového mlieka. Prebytočný kokos vo vrecku alebo v plátne môžete použiť do koláčov alebo plniek.*
4. *Mlieko prelejte do vzduchotesnej nádoby. V chladničke ho môžete uchovávať až 3 dni. Pred použitím vždy poriadne premiešajte.*

Mrazené smoothie dobroty

Nanuky s broskyňou a mučenkou

Na 6 nanukov po 90 ml, čas mrazenia - cez noc

280 ml vanilkového alebo bieleho sladeného jogurtu
410 g konzerva broskyňových plátkov vo vlastnej šťave, odkvapkaných
1 lyžica dužiny z mučenky (približne 1 mučenka)
150 g čerstvých alebo mrazených malín
2 lyžice nektáru z agáve

1. *Tato pochúťka sa skladá z dvoch vrstiev. Vložte ½ šálky jogurtu, broskyne a mučenku do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovou jednotku a mixujte asi 20 sekúnd, pokým nebudú suroviny rozmixované podľa vašich predstáv. Rozdeľte zmes do 6 formičiek na nanuky.*
3. *Vložte zostávajúce množstvo jogurtu, maliny a nektár z agáve do pohára. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 20 sekúnd, pokým nebudú suroviny rozmixované podľa vašich predstáv.*
4. *Hotovú malinovú zmes nalejte na broskyňovú vrstvu. Do každého nanuku zasuňte špáradlo a formičky vložte do mrazničky, ideálne cez noc (aspoň 8 hodín), aby pochúťka poriadne stuhla.*

Jogurtová čučoriedka

Na 6 nanukov po 90 ml, čas mrazenia - cez noc

560 g vanilkového alebo bieleho sladeného jogurtu
125 ml kokosovej vody
225 g mrazených čučoriedok
1 lyžica kokosového sirupu alebo medu

1. *Tato pochúťka sa skladá z dvoch vrstiev. Do každej formičky vložte 2 lyžice jogurtu.*
2. *Do pohára vložte zostávajúce suroviny vrátane jogurtu. Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 30 sekúnd, pokým nebudú suroviny rozmixované podľa vašich predstáv.*
3. *Rozdeľte zmes do 6 formičiek a do každého nanuku zasuňte špáradlo. Formičku vložte do mrazničky ideálne cez noc (alebo na 8 hodín), aby pochúťka poriadne stuhla.*

Orechové banány

Na 6 nanukov po 90 ml, čas mrazenia - cez noc

310 ml mlieka alebo mliečnej náhrady
1½ banánu nakrájaného na kúsky
35 g pekanových orechov
1 sušená datľa bez kôstky a rozpolená
2 lyžice javorového sirupu alebo medu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 20 – 30 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*
3. *Rozdeľte zmes do 6 formičiek a do každého nanuku zasuňte špáradlo. Formičky vložte do mrazničky ideálne cez noc (aspoň na 8 hodín), aby pochúťka poriadne stuhla.*

Ananásovo-limetkové nanuky

Na 6 nanukov po 90 ml, čas mrazenia - cez noc

250 ml kokosového mlieka
15 g listov mladého špenátu
75 g ananásu nakrájaného na menšie kúsky
70 g mrazeného nasekaného manga
¼ olúpanej limetky
2 lyžice nektáru z agáve alebo ryžového sirupu

1. *Vložte všetky suroviny do pohára.*
2. *Nasaďte správne motorovú jednotku a mixujte asi 20 – 30 sekúnd, pokým nebudete mať smoothie rozmixované podľa svojich predstáv.*
3. *Rozdeľte zmes do 6 formičiek a do každého nanuku zasuňte špáradlo. Formičky vložte do mrazničky ideálne cez noc (aspoň na 8 hodín), aby pochúťka poriadne stuhla.*

www.sageappliances.sk
www.sagesk.sk

www.sageappliances.sk

www.sagesk.sk

Zákaznícka podpora:

info@sagesk.sk