

# Smoothie - doplňte energii zdravě

Vloženo: 08.07.2016 Autor: Katka



**Ovoce či zelenina, které rozmixujete s troškou vody je nejen oblíbenou svačinkou, ale také vitaminovou bombou,** která Vám dodá řadu zdraví prospěšných látek. Můžete si jí dát v podstatě kdykoliv během dne a udržovat se tak svěží a v dobré kondici. Máme pro Vás pár tipů, jaké kombinace si lze připravit. **Nesmíte vždy zapomenout vše důkladně omýt, zbavit pecek a u některých druhů i slupek. Lepší je dávat do mixéru vše nakrájené na menší kousky.** Pokud nemáte k dispozici čerstvé, jde smoothie připravit i z mražených ingrediencí. Většinou se do smoothie dává 1 sklenička vody, ale pokud se Vám zdá směs příliš hutná, můžete přidat další vodu podle uvážení.

## Svěží chuťovka

- Do mixéru dejte 1 sklenici vody, 1 lžičku konopných semínek, 1 mango, 2 broskve, 1 meruňku a 1 lžičku lněných semínek. Rozmixujte a nalijte do skleniček.

*Mango je velmi bohaté na vitamin A, navíc jeho sladkokyselá chuť v kombinaci s meruňkou a broskví, dodá smoothie ten pravý šmrnc. Dozdobte několika lístky máty, kouskem skořice či zázvorem.*



### **Zelená je dobrá**

- Rozmixujte 3 hrsti špenátových listů, ½ avokáda, 5 listů čerstvé bazalky, hrst lněných semínek a 1 skleničku vody, nalijte do skleniček a ozdobte lístkem máty či bazalky.

*Sice to bude ve skleničce vypadat divně, ale nenechte se sytě zelenou barvou nijak zaskočit, protože do sebe po vypití dostanete notnou dávku betakarotenu, železa a spoustu dalších prospěšných živin, které Vás nakopnou. Na posílení imunity, je tahle kombinace perfektní. Na koho by byla ta chuť bazalky a špenátu až moc silná, může přidat do mixéru půlku banánu.*

### **Bomba plná vitaminů**

- Zkombinujte 1 velké jablko, 1 mrkev, 1 banán, 2 lžice chia semínek a 1 sklenici vody. Pro lepší chuť lze přidat špetku mletého muškátového oříšku či skořici. To už je na Vás.

*Získáte osvěžující vitaminový mix, jehož chuť si Vás získá. Tato kombinace je skutečně bohatá na vitaminy A, B a C. Když jí vypijete, uděláte dobře nejen svým očím, ale také srdci.*

### **Šetrná očista organismu**



- Namixujte 2 velká rajčata, šťávu z 1 pomeranče, hrst nesolených ořechů (podle toho jaké máte doma), 5 lístků máty, 1 lžičku medu a 1 skleničku vody.

*Tento nápoj Vás může zaskočit velkým množstvím dužiny a droboučkových kousků, ale přesto stojí za to. Ořechy jsou prospěšné pro pleť, rajčata jsou zase skvělou prevencí proti únavě či mrzuté náladě. Díky čerstvé mátě bude nápoj úžasně svěží.*

### **Prevence chřipky a nachlazení**

- Dejte rozmixovat kousek čerstvého zázvoru, šťávu z 2 velkých pomerančů, 1 mrkev a 1 skleničku vody.

Zázvor a citrusy, jsou často mnohem účinnější než některé léky, které si pořídíme v lékárně. Čerstvý zázvor působí skvěle proti rýmě, bolestem hlavy, průjmům a nevolnostem, zároveň je však skvělou prevencí proti různým nemocem. Jeho chuť je silná, proto ho dávkujte velmi opatrně.