

Na smoothies jen se smoothie makerem

Vloženo: 28.09.2016 Reklamní sdělení



Možná jste ještě neslyšeli o v našich končinách novém fenoménu ve zdravé výživě, kterým je **nápoj zvaný smoothie**. To je například v USA velmi oblíbené již několik desítek let, ale k nám se dostalo až relativně nedávno a teprve teď u nás zažívá opravdový boom. Ve své podstatě se nejedná o nijak přelomový výtvar gastronomie, ale to není až zas tak podstatné. A co to vlastně je? Jedná se o **nápoj umixovaný ze zeleniny, ovoce, semínek, ořechů, vody, mléka nebo džusu**, a to v různých kombinacích. Receptů existuje nepřeborné množství a v praxi to mnohdy funguje tak, že si tyto recepty vytváří lidé sami na základě toho, co jim chutná a jaké suroviny mají zrovna k dispozici. Žádná omezení tak vlastně neexistují. Obecným předpokladem však je, že se jedná o zdravý nápoj, díky kterému dostanete do svého těla cenné vitamíny, minerály a stopové prvky.

Co budete k přípravě potřebovat

Kromě samotných surovin budete potřebovat i speciální mixér, který se zpravidla nazývá **smoothie maker**. Fakticky je možné nápoj umixovat i v konvenčních mixérech, ale není to úplně ono. Proč? Jednak to není tolik praktické a hlavně může nastat problém se zpracováním jistých surovin. Často používanými surovinami pro smoothies jsou i různá malá semínka, nebo značně tvrdé ingredience (v *nejednom případě zmrazené, aby bylo dosaženo pocitu osvěžení*). Klasické mixéry sice mohou po umixování vytvářet dojem, že si s takovými ingredience dostatečně poradili, ale opak je nejednou pravdou. Smoothie mixér je svým výkonem a počtem otáček koncipován tak, aby tyto suroviny rozmixoval na molekuly (*řčeno s nadsázkou*), což umožní **maximální možnou vstřebatelnost cenným živin naším tělem**. Pakliže tedy máte v plánu pít tento drink často a pravidelně, pořídte si smoothie maker. Snadněji a pohodlněji tak dosáhnete kýženého cíle, kterého chcete pitím tohoto nápoje dosáhnout.

Jaký smoothie maker koupit?

Odpověď na tuto otázku není úplně jednoduchá. Na trhu sice jsou **osvědčené a spolehlivé výrobky od renomovaných výrobců**, ale jejich ceny svou výší někdy odpovídají průměrnému měsíčnímu platu v této zemi a tudíž jsou zcela mimo finanční možnosti valné většiny spotřebitelů. U levnějších kusů pak může člověk narazit na fakt, že takový přístroj neplní svou funkci v dostatečné kvalitě. Co má tedy „obyčejný“ člověk dělat? Není třeba zoufat. Na trhu jsou i přístroje, které svou funkci splní více než obstojně a zároveň si je může dovolit pořídit téměř každý. Je třeba se jen trochu porozhlédnout a poptat po internetu. S trochou úsilí najdete mnoho recenzí a testů, které vás

v tomto ohledu nasměrují ke koupi toho správného kusu. Jedním z takových zdrojů je i web **Smoothierecepty.cz**, kde najdete poměrně rozsáhlý článek věnující se této problematice. V článku najdete doporučení na koupi těch **zcela nejlepších přístrojů**, ale také na koupi těch nejlepších přístrojů za rozumnou cenu. Každý si zde tedy najde ten **nejlepší smoothie maker** v závislosti na tom, co od něj očekává a co mu dovolí jeho finanční možnosti. Na zmiňovaném webovém portálu naleznete pochopitelně i mnoho receptů na smoothie, rady ohledně přípravy, videa a prakticky vše, co se tohoto extrémně zdravého nápoje týká.