

Jak připravit smoothie + 1 recept na okurkové smoothie!

Vloženo: 17.06.2017 Komerční sdělení



Léto je v plném proudu a já vám ukáži jak si doma připravit lahodné a osvěžující smoothie. Nevíte, co to je? Nevadí, hned si to vysvětlíme. **Smoothie je nejmenno mixovaný nápoj**, obvykle z ovoce a zeleniny. Název je odvozen z anglického slova "smooth," což znamená jemný. Jak šel čas, tak se do nápoje začali přidávat věci, jako jsou oříšková másla, semínka (chia, konopné), rostlinná mléka, zelené superpotraviny a další.

Smoothie jako snídaně a svačina

Právě přidáváním zajímavých ingrediencí do nápoje se stalo [smoothie](#) zcela plnohodnotnou snídaní, svačinou, ale třeba i večere. Při přípravě je nutné přemýšlet, v jaký čas chcete mixovaný nápoj konzumovat a tomu přizpůsobit výběr surovin. V dopoledních hodinách nevádí žádné ovoce s vysokým obsahem cukru, protože tělo dokáže přijaté kalorie za ten den spálit. Při večerních hodinách je lepší sáhnout spíše po zelenině, která není zdaleka tolik kalorická.

Jak vybrat smoothie mixér?

Při výběru se soustředně především na lehkou údržbu (čištění) a přenosné nádoby, v kterých nápoj připravíte a můžete si ho vzít sebou na cesty. V případě, že budete dělat nápoje z kořenové zeleniny, výrazně doporučuji zakoupit mixér, který má vysoké otáčky a je vyroben z kvalitních materiálů. S výběrem vám možná pomůže tento článek [6 + 6 smoothie mixérů](#).

Recept na okurkové smoothie

Co budeme potřebovat?

- okurka hadovka - 1ks
- citrónová šťáva - lžička
- voda - 250 ml
- špenát - hrst

- jablko 1/2

Okurku hadovku a jablko umyjeme, nakrájíme a spolu s hrstí špenátu vložíme do mixéru. Přilijeme vodu a citrónovou šťávu. Rozmixujeme - hotovo!