

Smoothie ze szpinakiem i bananem

Składniki:

- 1 garść świeżego szpinaku
- 1 banan
- 1 jabłko
- 2 łyżki płatków owsianych
- 1 szklanka mleka lub napoju roślinnego
- 1 łyżka siemienia lnianego
- sok z ½ cytryny

Sposób przygotowania:

1. Szpinak oraz owoce dokładnie opłukać i osuszyć.
2. Banana obrać i pokroić.
3. Z jabłka wykroić gniazda nasienne i pokroić na kawałki.
4. Wszystkie składniki dokładnie zblendować.
5. Śniadaniowe smoothie jest gotowe do spożycia bezpośrednio po zmiksowaniu. Można również przygotować je dzień wcześniej i pozostawić w lodówce do schłodzenia.

Smoothie ze szpinakiem i owocami dla dzieci

Składniki:

- 1 garść świeżego szpinaku
- 1 banan
- 1 brzoskwinia/pomarańcza
- ½ jabłka
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka nasion chia
- 100 ml wody
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

1. Owoce oraz szpinak umyć i dokładnie osuszyć.
2. Banana obrać ze skórki i pokroić.
3. Jabłko i brzoskwinie/pomarańczę pozbawić pestek. Pokroić na małe kawałki.
4. Wszystkie składniki zmiksować i pozostawić na ok. 10 min, by nasiona zdążyły nieco spęcznieć.

Smoothie marchewkowo-jabłkowe

Składniki:

- 2 marchewki
- 1 średnie jabłko
- Sok z 1 pomarańczy
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Obierz marchewki i jabłko, a następnie pokrój na mniejsze kawałki.
2. Włóż pokrojone marchewki, jabłko i sok z pomarańczy do blendera.
3. Dodaj łyżeczkę miodu, jeśli chcesz, aby smoothie było słodsze.
4. Zmiksuj wszystkie składniki, aż uzyskasz gładką konsystencję.

SMOOTHIE MARCHEWKOWO- POMARAŃCZOWE

SKŁADNIKI:

- Marchew – 1 szt.
- Banan – 1 sztuka
- Jabłko – ½ jabłka
- Cytryna – 1/2 sztuki
- Sok ze świeżej pomarańczy

PRZYGOTOWANIE

1. Marchew, banan i jabłko obieramy, kroimy na kawałki, przekładamy do naczynia miksującego.
2. Dodajemy sok ze świeżej pomarańczy.
Miksujemy
3. Dodajemy wody do uzyskania ulubionej konsystencji, miksujemy

Koktajl z jarmużem (zielony)

- 1 duża garść świeżego jarmużu
- 1 banan
- 1 gruszka
- 1 kiwi
- 1 plaster świeżego ananasa
- 1 łyżeczki siemienia lnianego
- 0,5 szklanki wody

Napój z selera naciowego

- 1,5 łydgi selera naciowego
- 1 garść szpinaku
- 1 pomarańcza
- 1 plaster świeżego ananasa
- 0,5 szklanki wody

Smoothie z jarmużem dla dziecka

Składniki:

- garść jarmużu
- 1 banan (im bardziej dojrzały, tym lepiej)
- 1 pomarańcza
- 1 jabłko (porządnie myję jabłko i zostawiam skórkę, ale możesz też jabłko obrać)
- łyżka siemienia lnianego
- sok z połówki cytryny
- 1 szklanka wody

Przygotowanie:

1. Jarmuż myję. Osuszam.
2. Jabłko szoruję, przekrajam na ćwiartki i pozbywam się pestek.
3. Banana i mandarynkę obieram.
4. Z cytryny wyciskam sok. Odrzucam pestki, jeśli się pojawią.
5. Wszystkie składniki wrzucam do naczynia miksującego o dużej mocy. Zalewam wodą.

6. Miksuję krótko (jakieś 15 sekund) na wysokich obrotach.
7. Sprawdzam konsystencję. Jeśli napój jest zbyt gęsty, miksuje jeszcze trochę. Czasami dolewam też wody, jeśli napój wciąż jest nieco zbyt gęsty.