

Osnovna škola Ivana Mažuranića

Vinkovci, Hrvatska



VAŽNA NAPOMENA: Uz sastojke nismo navodili količine jer bi bilo idealno da ih svatko dodaje prema osobnom ukusu. Voće mjerite u komadima, sjemenke na žličice, a bazu (jogurt ili sladoled) dodajte u mjeri koja će Vam omogućiti odgovarajuću teksturu smoothija.

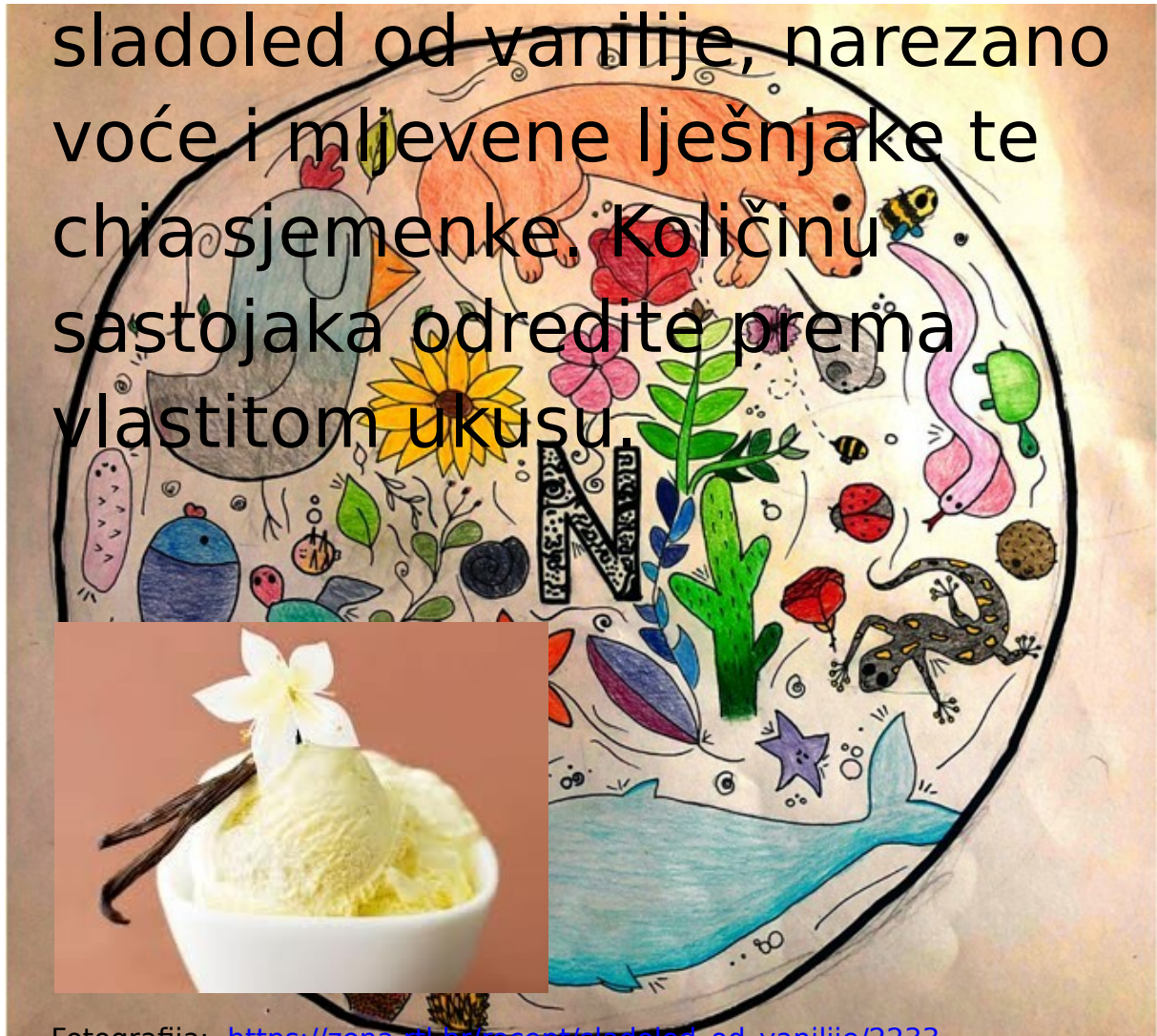
1. Ledeni smoothie

Na sitne komadiće narežite jagode, banane, jabuke i mrkvu. U blender stavite

sladoled od vanilije, narezano voće i mljevene lješnjake te chia sjemenke. Količinu sastojaka odredite prema vlastitom ukusu



Fotografija: https://zena.rtl.hr/recept/sladoled_od_vanilije/2233



2. Voćno-povrtni mješanac

Očistite i 5 minuta prokuhajte 2 šalice špinata. Naribajte ili nasjeckajte mrkvu, jednu jabuku te iscijedite sok jednog limuna. Sve satvite u blender, dodajte meda i 1. žlicu usitnjenih sjemenki bundeve (buče).



fotografija: <https://www.dnevno.hr/magazin/zanimljivosti/necete-vjerovati-originalna-boja-mrkve-nije-narancasta-934466/>

3. Ljubičasta ljepota

U blenderu promiješajte nasjeckanu bananu, crnog ribiza po želji, sladoled s okusom punča i bundevine sjemenke.

4. Egzotični predah

U blenderu sjedinite nasjeckani ananas i bananu,



jogurt i crni ribiz.



Fotografija snimljena tijekom školskog natjecanja u kušanju smoothija. (15. svibnja 2019.)



5. Banana i ananas se vole
Pomiješajte u blenderu
banane, ananas, jogurt i
sjemenke bundeve.

6. Smoothie od maline

U blender ubacite sladoled s okusom punča, nasjeckane banane, maline i sjemenke lana. Promiješajte.



Fotografija snimljena tijekom školskog natjecanja u kušanje smoothija. (15. svibnja 2019.)

7. Slavonski smoothie

U blenderu promiješajte suhu brusnicu, krušku, mljevene orase, jogurt i zobene pahuljice.

Blend dried cranberries, a pear, minced walnuts, yoghurt and oat flakes.

