

Výživa přírodou



Seznámení s výrobkem a kuchařka pro Smoothie mixér the Boss To Go™



Vítejte v džungli...

03

Vyberte si správné ingredience a nechte se okouzlit světem smoothie.

05

To podstatné je uvnitř – velikost částic potravin.

06

Husté a krémové bez mléka.

07

Naším tajemstvím jsou mikrobubliny.

08

Zvyšte koncentraci vitamínů a minerálů přidáním šťávy.

09

Už více neředte, přidejte mražené ovoce!

10

Jak začít se zeleným smoothie a postupně se zlepšovat?

12

4 kroky ke zdravějšímu a chutnějšímu zelenému smoothie.

Vyberte si druh listové zeleniny.

Vyberte si tekutinu.

Nadopujte své smoothie!

Doladte si své smoothie.

21

Nyní je ten správný čas.

21

Žijte lokálně, žijte sezonně.

23

Doma vyrobené vítězí nad kupovaným v obchodě.

24

Oblíbená smoothie.

Ovládněte ingredience na smoothie a staňte se pány džungle.

Smoothie se stalo moderní a jedinečnou cestou ke zdravé výživě. Suroviny, potřebné k přípravě smoothie, jako jsou ovoce, zelenina nebo ořechy, jsou plné vitamínů, minerálů a enzymů. Takovou kombinaci nemůže nahradit žádný uměle vyrobený přípravek.

Využijte tedy co nejvíce z darů přírody, experimentujte, zapojte svoji fantazii a buďte kreativní, až se rozhodnete vyzkoušet následující tipy...





To podstatné je uvnitř – velikost částic potravin.

Zrnko moučkového cukru



10 mikrometrů

Zrnko krystalového cukru



500 mikrometrů

Proto některé ingredience vyžadují použití větší síly, aby se prorazila tvrdá stěna celulózy, a mohla vzniknout dokonale hebká, sametová smoothie. Asi málokdo z nás si uvědomí, jak moc ovlivňuje naši okamžitou chuť velikost částic potravin, které právě jíme. Ale skutečně – naše chuťové pohárky rozlišují slanost, sladkost, krémovitost, tučnost i pachutí zcela jinak u různých velikých částic.

Na vysvětlenou – v laboratořích se velikost částic v potravinách měří v mikrometrech (1 mikrometr je miliontina metru). Například výrobci čokolád usilují o to, aby velikost částic v jejich produktu byla menší než 25 mikrometrů. Menší částice se totiž na jazyku doslova rozplynou, proto má čokoláda tak krémovou chuť.

Běžné recepty se většinou zabývají kombinováním různých surovin a jejich chutí, ovšem příliš neřeší jejich konečnou strukturu. Přitom právě ta je rozhodující pro výsledný dojem a vnímání chuti pokrmu.

Ostatně, každý si může vyzkoušet jednoduchý pokus, který názorně ukazuje srovnání dvou ingrediencí s odlišnou velikostí částic. Zkuste se zavřenýma očima ochutnat krystalový a moučkový cukr (bez přidaného škrobu).

Srovnání je zřejmé – krystalový cukr je na jazyku zrnitý, s méně výraznou chutí. A po jeho rozpuštění vzniká v ústech karamelová pachutí. Oproti tomu moučkový cukr nás okamžitě překvapí výraznou, sladkou a jemnou chutí.

Přestože se jedná o dvě stejné potraviny, každá chutná jinak – jedna je mnohem jemnější než ta druhá. Právě

z tohoto příkladu vyplývá, jak zásadní dopad má textura na výslednou chuť.

Částice bílého krystalového cukru jsou velké asi 500 mikrometrů, proto každou z nich rozeznáte. Oproti tomu moučkový (nebo cukrářský cukr), který má stejné chemické složení, má po nadrcení a prosetí velikost částic 10 mikrometrů. To je asi 50krát méně než u krystalového cukru. Proto při ochutnání vnímáme obě stejné suroviny zcela odlišně, a to je proto, že mají různé velké částice.

Je zřejmé, že struktura dokáže ovlivnit chuť mnoha potravin. Na to je důležité myslet především při mixování. Úkolem přístrojů je rozmixovat ingredience na menší částice, ovšem právě jejich velikost rozhoduje o tom, jak nám bude výsledný výrobek chutnat a jakou bude mít texturu. Především při mixování pak platí – čím jemnější je finální výsledek, tím je také chutnější.

Kvalitní přístroje na smoothie dokážou suroviny perfektně rozmělnit a i u čerstvého ovoce, zeleniny, ořechů nebo listové zeleniny dovedou prorazit tvrdou stěnu celulózy. Je to dáno kombinací výkonného motoru a kvalitního nožového systému, díky níž vznikají po mixování velmi malé částice. Také výsledné smoothie je dokonale jemné. Inspirujte se následujícími stránkami, na nichž jsme pro vás přichystali ty nejlepší recepty na smoothie a přidali i různé zajímavé postřehy, díky nimž vytěžíte ze svých smoothie nejen skvělou chuť, ale i maximum pro své zdraví.

Připravte se, začínáme mixovat!

Husté a krémové bez mléka.

Na přípravu krémového smoothie se běžně používá mléko a jogurty anebo různé rostlinné náhražky například ze sóje či ořechů. To ovšem není jediný způsob, jak dosáhnout u smoothie krémové konzistence.

Oblíbili jste si husté krémové smoothie? Přidáte-li do chystaného nápoje třeba banán, mango nebo avokádo, zhoustne a při mixování se promění v emulzi. Stejného efektu dosáhnete, použijete-li jablko, hrušku, broskev, nektarinku nebo papáju.

Husté a krémové smoothie můžete vytvořit také tehdy, namočíte-li chia semínka, kešu ořechy nebo jemné tofu a přidáte je do nápoje. Výsledné smoothie tak bude navíc bohatší na proteiny.



Super měkké s avokádem

Naším tajemstvím jsou mikrobubliny.



Mléčné koktejly

Smoothie

Tuky v mléčných výrobcích a rostlinných náhražkách mléka jsou schopny vytvořit vzduchové kapsy, ze kterých se následně tvoří bubliny. Tyto jemné vzduchové bublinky zadržují aromatickou chuť molekul a stimulují chuťové pohárky, čímž se zvýrazňuje chuť nápoje.

Ale ne všechny vzduchové bublinky jsou stejně velké – velikost bublin také ovlivňuje chuť a texturu nápoje. Každé malé dítě vám ukáže, jak jednoduché je vytvořit velké bubliny. Když je vyfukujete pomocí brčka, budou se tvořit velké bubliny na povrchu nápoje. Výsledkem jsou ústa plná vzduchu a řádný nápoj. A co je nejhorší, velké bubliny rychle zmizí, proto musíte nápoj vypít velmi rychle, abyste si jej vychutnali.

Mikrobubliny jsou tak malé, že se mohou začlenit do tekutiny zcela rovnoměrně, aby chuť smoothie byla krémovější a lehčí. Mikrobubliny jsou menší než milimetr a vypadají přesně jako hustší mléko, ale mohou vytvořit hladší a krémovější strukturu.

Vytvoření mikrobublin je výzvou, protože nápoje potřebují být smíchány způsobem, který potlačuje tvorbu vzduchu v celé směsi. Vysokorychlostní pohyb nožového systému Kinetix vytváří až agresivní šlehačkový pohyb, který nechává vzduch a tekutiny společně cirkulovat, aby se v celém objemu vytvořily mikrobubliny.



Zvyšte koncentraci vitamínů a minerálů přidáním šťávy.

Ovoce a zelenina s vysokým obsahem dietní vlákniny, jako jsou mrkev nebo celer, mohou mít nevýraznou nebo hořkou chuť při mixování, ale skvostnou chuť, když se odšťavní. Odšťavněvače totiž oddělí hořkou chuť a ponechají jen čistou tekutinu plnou chuti.

Boss To Go má takový mixovací záběr, který umožňuje mixovat zeleninu s nízkým až středním obsahem vlákniny nebo mixovat ingredience s vysokým obsahem vlákniny se šťávou.

Používejte čerstvou šťávu přímo z odšťavněvačů Sage Juice Fountain™ pro přípravu čerstvého smoothie. A nepřestávejte experimentovat. Zbytek čerstvé šťávy zamrazte ve tvořítku na led, šťáva tak bude připravena na další smoothie ve formě ledové kostky.



Už více neředte, přidejte mražené ovoce!

Když použijete nechlazené ovoce, je skvělé přidat do smoothie led, zvláště v horkých letních dnech. Nebo použijte přímo mražené ovoce. Zvýšíte tím výživovou hodnotu.

Mražené ovoce můžete rovněž použít k zesílení chuti, protože nerozdělí chuť smoothie vodou, jako to dělá led.

Nepoužívejte jen mražené bobulové ovoce nebo mango, které jsou obvykle stejně tak výživově hodnotné jako jejich čerstvá verze, ale zkuste zamrazit banán, který rozpůlíte, nebo kousek melounu nebo ananasu.

Aby se kousky v mrazáku nespojily, rozložte je na podložku s pečícím papírem tak, aby se vzájemně nedotýkaly.

Jak začít se zeleným smoothie a postupně se zlepšovat?



Zelené listy mají osobitou „zelenou chuť“, která se může zdát některým lidem hořká. Na začátek použijte zelené listy jemnější chuti, jako mladý špenát nebo brukev čínskou. Začněte s poměrem 30 % zelených listů a 70 % ovoce. Volte sladší ovoce jako zralé banány, sladká červená jablka, mango a borůvky. Pokud je vaše zelené smoothie ještě hodně zelené co do chuti, přidejte polovinu banánu nebo rozinek a znovu rozmixujte.

Až si zvyknete na „zelenou chuť“ smoothie, postupně přidávejte zelené listy.

Skalní příznivci smoothie používají obrácený poměr, mixují ve svých smoothie 70 % a více zelených listů a zeleniny a 30 % a méně ovoce.

Princip 70/30 dodává tělu maximální živiny právě v podobě dietního, alkalického zeleného smoothie s nízkým GI (glykemický index).



4 kroky ke zdravějšímu a chutnějšímu zelenému smoothie.

Pití zeleného smoothie je snadná cesta, jak zvýšit příjem živin a zlepšit si zdraví, a existují nekonečné kombinace chutí, se kterými si můžete hrát. Pamatujte, že zelené smoothie není vždy jen zelené co do barvy, ale bude vždy obsahovat výživově hodnotné látky ze zelených částí rostlin.

Nebojte se hořkosti, kterou můžete cítit právě v zeleném smoothie. Je to běžný jev v profilu chuti všech zelených listků. Použijte sladké ovoce, oříšky, semínka apod. k vyvážení hořkosti, aby výsledná chuť odpovídala vašim představám. Síla zelené chuti závisí jen na vás, a jak se z vás bude stávat větší příznivec zeleného smoothie, váš rozsah chuti se upraví a můžete začít experimentovat s dalšími druhy zelených listků.

Pro začátek jsou zde jednoduché principy pro přípravu zeleného smoothie.

1. Vyberte si druh listové zeleniny.

Špenát je ideální listová zelenina na začátek, protože jeho chuť je velmi jemná a obsahuje mnoho výživově důležitých látek. Začněte s hrstí a postupně zvyšujte množství až na 70 % složení vašeho smoothie pro maximální účinek.

Kombinací listové zeleniny dodáte svému tělu potřebné živiny, které jsou obsaženy v listové zelenině. Až si zvyknete na tuto chuť, zkuste přejít na kapustu kadeřávek, mangold nebo petržel.

Jak se z vás bude stávat větší příznivec zeleného smoothie, budete chtít přidat některé další zelené listky jako pampelišku, potočnici lékařskou, rukolu nebo růžičky brokolice.

Začátečník



Mladý špenát



Římský salát



Špenát



Brukev čínská



Čínské zelí

Pokročilý



Kapusta kadeřávek



Kapusta hlávková



Mangold



Mladé výhonky



Petržel

Skalní příznivec



Potočnice lékařská



Červené zelí



Listy řepy



Pampeliška



Růžičky brokolice

2. Vyberte si tekutinu.

Mléko je vhodné pro některá smoothie. Např. lahodné ananasové smoothie je lepší doplnit nemléčným výrobkem, jako je sójové nebo mandlové mléko. A některou z těchto nemléčných alternativ si můžete připravit právě pomocí Smoothie mixéru Boss To Go. Budete tak mít kontrolu nad složením.

Když poprvé začínáte se zeleným smoothie, doporučujeme používat rostlinná mléka, jako je sójové, mandlové, ořechové nebo kokosové. Tyto plně hodnotné tekutiny snižují hořkou chuť zeleného smoothie a dodávají svou vlastní přírodně sladkou chuť.

Přidejte kokosovou vodu, zelený nebo bylinkový čaj či jinou rostlinnou alternativu mléka se stejnou dávkou vody pro jemnější chuť a nízkokalorické smoothie.

Chlazený zelený nebo bylinkový čaj, jako je rooibos nebo mátový čaj, fungují báječně, zvláště když se spojí s ovocem jemné chuti, jako jsou broskve, borůvky nebo hrušky.

Pokud chcete mít ve smoothie více ovocné složky, přidejte čerstvé šťávy z grepu, pomeranče nebo brusinek. Jedná se o přidanou hodnotu, neboť tyto šťávy rovněž zvyšují přísun antioxidantů!

Obecným pravidlem pro přípravu jemného a pitelného smoothie je používat stejné díly zelených lístků a tekutiny.



3. Nadopujte své smoothie!

Jsou dny, kdy potřebujete více energie, abyste zvládli náročný program. Ať už potřebujeme energii na fyzickou práci, dlouhý den v zaměstnání nebo při hlídání dětí, všichni se chceme vyhnout únavě přicházející v polovině odpoledne.

Vitamínová a minerální bomba v podobě zeleného smoothie může postačit na většinu dne, ale také pomáhá si uvědomit, co ještě můžete udělat pro své zdraví a životní styl.

Zde jsou tři oblíbené tipy, jak své smoothie "nadopovat" a jak nastartovat svůj den...



Antioxidanty

Některé potraviny mají větší obsah stopových prvků, které pomáhají zabraňovat oxidaci v těle pomocí neutralizace volných radikálů. Oxidace může být spojena se zánětem v těle, což může přispět k různým zdravotním potížím.

Potraviny, jako jsou kustovnice čínská, semínka acai nebo chia semínka, jsou často označovány jako "superpotraviny" díky svému obsahu stopových prvků, vitamínů A, C a E, karotenoidů, isoflavonů a minerálních látek jako měď, zinek a selen. Udržení správné hladiny těchto látek ve stravě je významné pro zdraví a může přispět ke zlepšení zdravotního stavu včetně lepšího trávení a nízké hladiny cholesterolu.

Potraviny, které obsahují vysoký podíl těchto stopových prvků, jsou ořechy, semena, červené a fialové ovoce, zelený čaj a brukvovitá zelenina, jako je kapusta, brokolice a brukev čínská. Tak si je přidejte na svůj nákupní seznam pro smoothie!



Omega-3 mastné kyseliny

Diety s nízkým obsahem tuků byly oblíbené před několika lety, bohužel mnoho lidí si stále myslí, že všechny tuky jsou špatné. Zatímco některým je třeba se vyhýbat (jako jsou tuky s obsahem trans mastných kyselin), jiné jako omega-3 mastné kyseliny jsou prospěšné, zvláště proto, že naše těla si je neumí sama vyrobit.

Mezi mnohé benefity omega-3 mastných kyselin patří pomoc při snižování hladiny cholesterolu, zlepšují kognitivní dovednosti, slouží jako prevence proti zánětlivým onemocněním a podporují zdravou kůži. Zaměřte se na lněná semínka, dýňová semínka a vlašské ořechy – jsou to bohaté zdroje omega-3 mastných kyselin. Rovněž obsahují proteiny a udrží vás déle svěží.

Když hledáte proteinové a energetické budiče, další volbou jsou čerstvé mandle, kakao, prášek semínek acai nebo organické proteinové prášky.

Ačkoliv čerstvě namleté ořechy a semínka jsou nejlepší, můžete si rovněž namlít menší množství předem a skladovat je ve vzduchotěsné nádobě na chladném a tmavém místě – a to až týden v chladničce nebo i po delší dobu v mrazáku.



pH a zásaditost

Udržení ideální hladiny pH se považuje za důležitý faktor pro udržení zdraví a může pomoci snižovat riziko vysokého krevního tlaku, nemocí srdce, diabetu a obezity. Příjmem většího množství potravin vytvářejících kyseliny, jako jsou potraviny s vysokým obsahem cukru nebo rafinovaných karbohydrátů, způsobuje, že hladina pH v krvi poklesne a stane se kyslejší. Tělo musí dodat minerály bohaté na zásadité látky z orgánů, kostí a zubů, aby vyrovnanou hladinu pH. To může narušit imunitní systém a my můžeme lehce podlehnout onemocněním způsobeným viry a bakteriemi.

Příjem zelených listků a brukvovité zeleniny (jako kapusta nebo brokolice) zvyšuje zásaditost v těle, což je další důvod, proč je začlenit do receptů na smoothie.

Citron je skvělé ovoce pro vytvoření vnitřní rovnováhy zásaditého pH. Tento zásaditý efekt a vysoká hladina vitamínu C nabudí imunitní systém, podporuje správné trávení, vyživuje náš mozek a je posilující látkou nervových buněk.

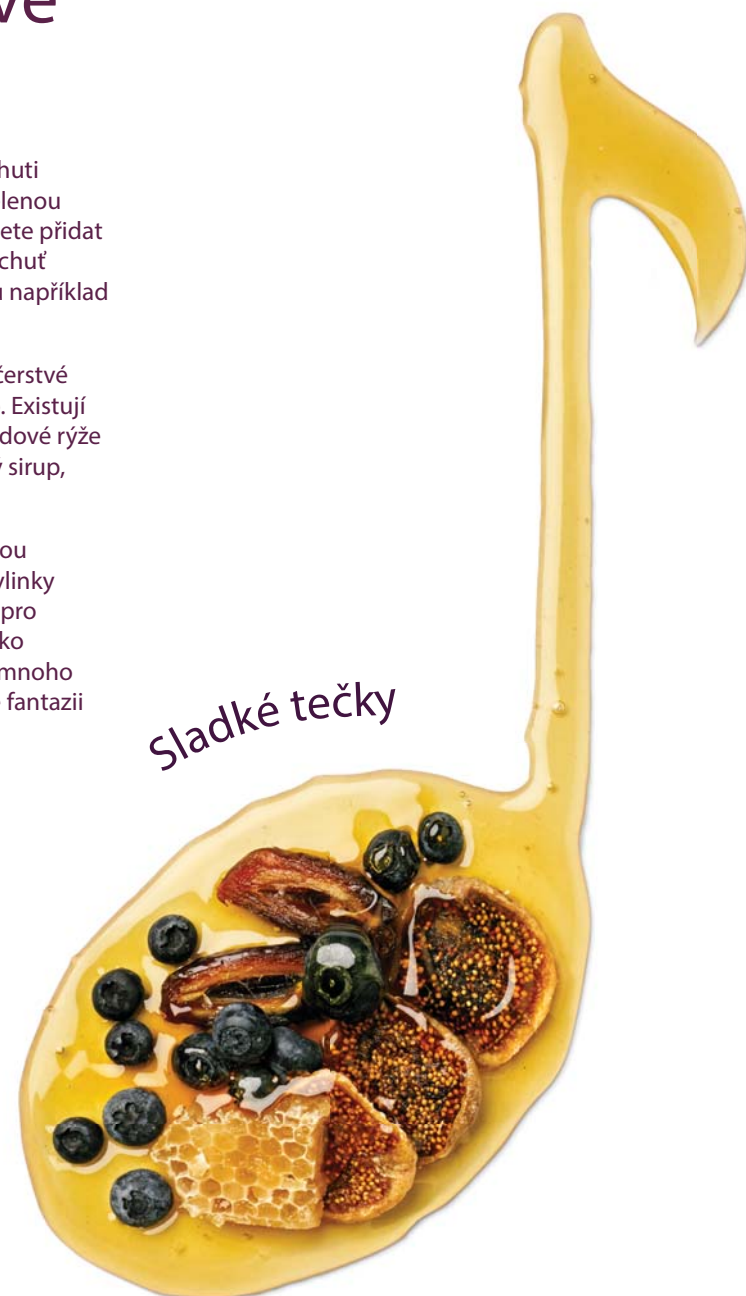
Vždy doporučujeme pít smoothie ihned po přípravě, abyste získali maximální přísun vitamínů a minerálů. Pokud si chcete vzít své smoothie na cestu, přidejte citronovou šťávu, která pomáhá chránit smoothie před změnou barvy.

4. Doladte si své smoothie.

Zelené smoothie často profituje z dobré chuti zralého ovoce, které pomohlo vyrovnat zelenou chuť z listové zeleniny. Občas ale potřebujete přidat trochu sladké chutě navíc, abyste doladili chuť smoothie a vyrovnali silné chutě, jako jsou například lístky pampelišky.

Jako sladkou tečku zkuste přidat rozinky, čerstvé hrozny, borůvky, med nebo javorový sirup. Existují i další alternativy cukru, jako jsou sirup sladové rýže stévie, cukr z kokosového květu, kokosový sirup, rapadura cukr nebo nektar z agáve.

Existují ale i další způsoby, jak dodat sladkou chuť zelenému smoothie. Zkuste přidat bylinky jako mátu, koriandr, bazalku nebo petržel pro pravou bylinkovou bombu. Řízně chutě jako zázvor, limeta, máta nebo citron doplňují mnoho zelených smoothie, tak popusťte uzdu své fantazii a vyzkoušejte různé kombinace.



Sladké tečky

Datle, borůvky, med a javorový sirup



Bylinkové tečky

Máta, koriandr, bazalka a petržel



Chuťově výrazné tečky

Zázvor, citron, máta a limeta



Dvoustěnný hrnek Chill Cup ke Smoothie mixéru Boss To Go™ můžete zakoupit na webových stránkách www.sageapliances.cz nebo u svého prodejce.

Nyní je ten správný čas.

Smoothie nápoje jsou nejlahodnější ihned po přípravě, tak nečekejte příliš dlouho a vychutnejte si je. Když si připravujete smoothie na později, skladujte jej v chladničce nebo ve vzduchotěsné nádobě s ledem. Naplněním nádoby po okraj snížíte množství zachyceného vzduchu, které způsobuje oxidaci (některé nádoby dokonce obsahují pumpičky pro vypuštění dodatečného vzduchu, a zajišťují tak maximální svěžest). Nakonec smoothie před pitím řádně protřepejte, čímž provzdušníte i strukturu nápoje.

Žijte lokálně, žijte sezonně.

Jelikož jsou čerstvé potraviny na mnoha místech celoročně dostupné, je velmi snadné zapomenout na výhody místních dodavatelů a sezonních produktů.

Kupujte ovoce a zeleninu, které jsou typické pro dané roční období. A kdykoliv je to možné, zakupte čerstvé potraviny, které jsou plné chuti. Farmářské trhy se staly nedílnou součástí kultury každého menšího či většího města, obce, vesnice. Neváhejte tedy a najděte si nejbližší farmářský trh ve svém okolí a vyrazte na nákup čerstvých potravin.

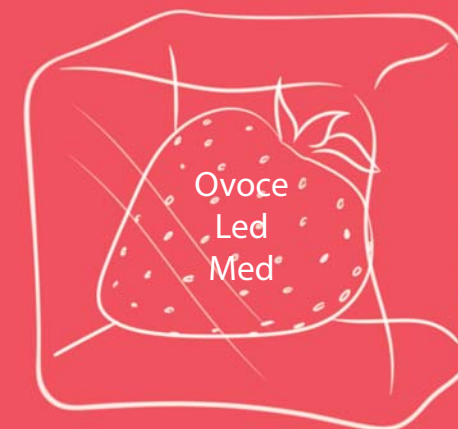


Doma vyrobené vítězí nad kupovaným v obchodě.



Chemie a aditiva

versus



Jednoduše přírodní

Zmrzlina, sorbety a dalších dezerty zakoupené v obchodě obsahují aditiva a mají často vysoký obsah cukru a tuku. Názvy jako monoglycerid, aspartam a propylenglykol (také používaný v nemrznoucí směsi) skutečně nepatří do vašeho jídelníčku. A označení jako polysorbát 80, tartrazin 102 nebo konzervační látky jako 160B nezní rovněž přitažlivě.

Věříme, že dezerty mohou a měly by být přírodní, nikoliv laboratorní experiment. Smoothie může

být lahodná mražená pochoutka, a jelikož máte ingredience pod kontrolou, jsou daleko zdravější než dezerty zakoupené v obchodě.

Nakonec můžete přidat sladkou tečku v nejrůznější podobě. Zkuste do svého smoothie přidat trochu ořechového másla nebo kakaa a zamrazte jej ve formičkách na nanuky. Získáte zdravý, výživný a chutný dezert.

Nyní stačí už jen začít. A nebojte se experimentu...



Oblíbená smoothie

Smoothie mixér The Boss To Go™ je vybaven řadou příslušenství. Některé níže uvedené recepty nemusí být vhodné přímo pro variantu smoothie mixéru, kterou jste si zakoupili. Nicméně příslušenství jsou variabilní a můžete si je zakoupit na webových stránkách www.sageappliances.cz nebo u svého prodejce.

Smoothie malina, hruška a vanilka

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

180 ml mléka
1 banán, nakrájený na kousky
85 g mražených malin
70 g vanilkového jogurtu
50 g hrušky nakrájené na menší kousky

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Koktejl z fíků a medu

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

375 ml chlazené filtrované vody
75 g čerstvých fíků nakrájených na kousky
50 g lněných semínek
2 lžice medu
1 lžice přírodního mandlového másla
1/8 lžičky mleté skořice
3 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Mátové lesní plody

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazeného kokosového mléka
185 g mražené směsi lesních plodů
60 g kokosového nebo vanilkového jogurtu
3 lístky máty

Volitelné:
1 lžice agávového, kokosového nebo rýžového sirupu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Výbuch antioxidantů

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

125 ml chlazeného džusu z granátového jablka
130 g vanilkového jogurtu
125 g mražených malin
4 velké čerstvé jahody
1 lžice směsi mletých semínek a ořechů (viz strana 45)

Volitelné:
1 lžice medu, rýžového nebo javorového sirupu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Broskvové letní mámení

 Na 1 nápoj (cca 450 ml)

160 ml mléka
125 g broskve nakrájené na menší kousky
70 g řeckého jogurtu
2 lžičky medu
½ lžičky vanilkového extraktu
¼ lžičky mleté skořice
3 kostky ledu

Varianta bez mléka:
Mléko nahraďte mandlovým mlékem nebo kokosovým jogurtem.

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 30 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Jahodové osvěžení

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazeného čaje Rooibos
70 g mražených jahod
65 g červeného jablka nakrájeného na kousky
30 g oloupané červené řepy
1 cm kousek zázvoru, oloupaný

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Melounové šílenství

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml chlazené kokosové vody
45 g nakrájeného melounu Cantaloupe
45 g nakrájeného cukrového melounu
55 g mraženého nasekaného manga
50 g nakrájeného avokáda
¼ oloupané limetky bez semínek
3 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Zázvorové potěšení

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazeného neslazeného mandlového mléka
1 oloupaná hruška bez jadřince a nakrájená na menší kousky
1 sušená datle bez pecky a rozpůlená
2 tenké plátky oloupaného zázvoru
1 lžička datlové melasy nebo sirupu
½ lžičky mleté skořice
3 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Dračí doupě

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazené kokosové vody
90 g ovoce pitaya, oloupaná růžová slupka
50 g kokosového nebo vanilkového jogurtu
40 g ananasu nakrájeného na menší kousky
¼ oloupané limetky
1 lžice chia semínek
3 kostky ledu

Na podávání:
1 lžička včelího pylu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.
3. Podávejte ozdobené včelím pylem.



Mango Lassi

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazeného neslazeného mandlového nebo kokosového mléka
95 g mraženého nasekaného manga
125 g kokosového nebo vanilkového jogurtu
1 lžice medu, rýžového nebo javorového sirupu
¼ lžičky mleté kurkumy
½ lžičky mleté skořice
½ lžičky mletého kardamomu
½ lžičky mletého zázvoru

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Zelená smoothie

Zesty Zinger

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

180 ml chlazené kokosové vody
15 g nhrubo nasekané kapusty kadeřávek, bez stonku
100 g hrušky nakrájené na menší kousky
50 g okurky nakrájené na menší kousky
¼ oloupaného kiwi
¼ oloupané limetky
3 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Zelené smoothie s banánem a lesním ovocem

 Na 1 nápoj (cca 300 ml)

80 ml chlazeného džusu z granátového jablka
125 ml kokosové vody
70 g bílého nebo kokosového jogurtu
20 g listů mladého špenátu
½ banánu nakrájeného na kousky
70 g mražené směsi lesních plodů

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Tropický tonik

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazené kokosové vody
15 g nahrubo nasekané kapusty kadeřávek, bez stonku
90 g ananasu nakrájeného na menší kousky
50 g mraženého nasekaného manga
1 lžice neloupaných celých mandlí
¼ lžičky mleté kurkumy

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Pina-kale-ada

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazeného kokosového mléka
80 ml chlazené kokosové vody
20 g nahrubo nasekané kapusty kadeřávek, bez stonku
140 g ananasu nakrájeného na menší kousky
½ mraženého banánu nakrájeného na kousky
¼ oloupané limetky
2 lžice bílých chia semínek
2 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Zelená bomba

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml chlazené kokosové vody
15 g listů mladého špenátu
40 g zelených hroznů bez pecek
½ menšího oloupaného pomeranče, bez semínek, nakrájeného na menší kousky
½ menšího jablka Granny Smith nakrájeného na menší kousky
30 g okurky nakrájené na menší kousky
3 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Triple Greenie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazené kokosové vody
7 g listů mladého špenátu
5 g nahrubo nasekané kapusty kadeřávek, bez stonku
5 g nahrubo nasekaného salátu Little Gem
½ menšího jablka Granny Smith nakrájeného na menší kousky
50 g okurky nakrájené na menší kousky
⅓ banánu nakrájeného na menší kousky
40 g celerové natě nakrájené na menší kousky
⅓ oloupaného citronu bez semínek
2 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Červené osvěžení

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml přirozeně zakalené jablečné šťávy nebo chlazené kokosové vody
15 g listů mladého špenátu
30 g červené řepy nakrájené na menší kousky
40 g červených hroznů bez pecek
½ menšího oloupaného pomeranče, bez semínek, nakrájeného na menší kousky
¼ oloupaného citronu bez semínek
½ cm kousek oloupaného zázvoru
4 čerstvé lístky máty
2 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Zen smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

160 ml chlazeného zeleného čaje
20 g listů mladého špenátu
125 g nakrájeného cukrového melounu
80 g zelených hroznů bez pecek
50 g okurky nakrájené na menší kousky
3–4 čerstvé lístky máty
3 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Green Lantern

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml chlazené kokosové vody
15 g natrhaných listů toskánského zelí (nebo kapusty hlávkové), bez stopky
½ menšího oloupaného pomeranče, bez semínek, nakrájeného na menší kousky
50 g nakrájeného avokáda
60 g mraženého nasekaného manga

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Lady Green

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml chlazené kokosové vody
10 g listů mladého špenátu
10 g nahrubo nasekané kapusty kadeřávek, bez stonku
½ menšího jablka Pink Lady nakrájeného na menší kousky
50 g okurky nakrájené na menší kousky
2 lžičky bílých chia semínek
2 lžičky dýňových semínek
2 lžičky lněných semínek
2 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.



Energetická smoothie

Smoothie ze superpotravin

☞ Na 1 nápoj (cca 400 ml)

310 ml chlazené kokosové vody
110 g mražených borůvek
15 g sušených kokosových plátků
1 lžice syrovátky nebo veganského proteinového prášku
1 lžice neloupaných celých mandlí
4 čerstvé lístky máty

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Proteinová malina

☞ Na 1 nápoj (cca 500 ml)

125 ml chlazené kokosové vody
125 ml chlazeného sójového mléka
130 g okapaného přírodního tofu
125 g mražených malin
1 lžice chia semínek
1 lžice rýžového sirupu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 30–45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Kávový požitek

☞ Na 1 nápoj (cca 500 ml)

250 ml mléka
1 chlazené espresso
1 mražený banán nakrájený na kousky
2 lžice pekanových ořechů
2 lžice syrovátky nebo veganského proteinového prášku
1 lžice javorového nebo rýžového sirupu

Na podávání:
Kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ. Podávejte s ledem.



Smoothie snídaně

 Na 1 nápoj (cca 560 ml)

310 ml chlazeného mandlového, rýžového nebo sójového mléka

1 mražený banán nakrájený na kousky

75 g polotučného řeckého jogurtu

3 sušené datle bez pecky a rozpůlené

12 lžic ovesných vloček

1 lžice bílých chia semínek

2 lžička medu nebo javorového sirupu

Na podávání:

Kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.
3. Podávejte s ledem.

Burákové smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

375 ml mléka

1 mražený banán nakrájený na kousky

2 lžice přírodního burákového másla

1 lžice medu

1 lžice sušeného odstředěného mléka

½ lžičky mleté skořice

Špetka mořské soli

3 kostky ledu

Na podávání:

1 lžice včelího pylu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 30–45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.
3. Podávejte ozdobené včelím pylem.



Vanilkové mango

 Na 1 nápoj (cca 550 ml)

310 ml polotučného mléka

85 g mraženého nasekaného manga

1 lžice řeckého jogurtu

1 lžice medu nebo kokosového sirupu

1 lžice bílých chia semínek

½ lžičky vanilkové pasty

Varianta bez mléka:

Mléko nahraďte sójovým mlékem nebo kokosovým jogurtem.

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 30–40 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.

Kakaovo-proteinové smoothie

 Na 1 nápoj (cca 500 ml)

310 ml chlazeného mandlového, sójového nebo kokosového mléka

1 mražený banán nakrájený na kousky

2–3 sušené datle bez pecky a rozpůlené

2 lžice přírodního mandlového másla

1 lžice bílých chia semínek

1 lžice Maca prášku

2 lžičky nepraženého kaka v prášku

Volitelné:

1 lžice medu, javorového nebo rýžového sirupu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.





Smoothie snídaně

Miska s acai a lesním ovocem

 Na 1 porci (cca 250 ml)

125 ml chlazené kokosové vody
½ banánu nakrájeného na kousky
60 g mražených borůvek
100 g pyré z mražených bobulí acai
30 g červené řepy nakrájené na menší kousky
1 lžice syrovátky nebo veganského proteinového prášku

Na podávání:
35 g bio granoly
2 lžice mražených borůvek
2 lžičky kustovnice čínské

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte v krátkých intervalech.
3. Mixujte dalších 15–20 sekund, až bude směs rozmixována podle vašich představ.
4. Nalijte hotové smoothie do misky, podávejte ozdobené granolou, borůvkami a kustovnicí.



Snídaňová miska s quinoa

 Na 1 porci (cca 250 ml)

125 ml mandlového nebo sójového mléka
150 g čerstvých jahod, bez stopek
1 mražený banán nakrájený na kousky
25 g quinoa vloček
1 lžice lněných semínek
1 lžice rýžového sirupu
1 lžička vanilkového extraktu

Na podávání:
40 g müsli s amarantem a quinoa
2 jahody nakrájené na plátky
2 lžice sušeného banánu
1 lžice dýňových semínek

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte v krátkých intervalech. Mixujte dalších 20–30 sekund, až bude směs rozmixována podle vašich představ.
3. Nalijte hotové smoothie do misky, podávejte ozdobené müsli, jahodami, sušeným banánem a dýňovými semínky.



Mango Melba

Na 1 porci (cca 250 ml)

250 ml chlazeného sójového mléka
65 g mraženého nasekaného manga
60 g mražených malin

Na podávání:
40 g mražených malin
35 g bio granoly
½ broskve nakrájené na plátky
1 lžička dýňových semínek

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte v krátkých intervalech. Mixujte dalších 15–20 sekund, až bude směs rozmixována podle vašich představ.
3. Nalijte hotové smoothie do misky, podávejte ozdobené malinami, granolou, broskví a dýňovými semínky.

Smoothie miska s lískovými oříšky

Na 1 porci (cca 250 ml)

30 g lískových oříšků
180 ml mandlového mléka
1 mražený banán nakrájený na kousky
1 lžička chia nebo lněných semínek
1 lžička nepraženého kakaa v prášku
2 sušené datle bez pecky a rozpůlené

Na podávání:
½ banánu nakrájeného na plátky
2 lžičky nasekaných lískových oříšků
1 lžička sušených semínek granátového jablka nebo brusinek
1 lžička chia nebo lněných semínek
1 lžička lámáných kakaových bobů

1. Do misky vložte lískové oříšky, zalijte filtrovanou vodou a nechte máčet asi 1 hodinu. Nechte okapat.
2. Okapané oříšky a ostatní suroviny vložte do hrnku. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte v krátkých intervalech. Mixujte dalších 30–40 sekund, až bude směs rozmixována podle vašich představ.
3. Nalijte hotové smoothie do misky, podávejte ozdobené banánem, lískovými oříšky, sušenými oříšky, semínky a lámánými kakaovými boby.



Pomerančová kaše s chia semínky

Na 1 porci (cca 250 ml)

50 g celozrnných ovesných vloček
1 lžička chia semínek
180 ml čerstvé pomerančové šťávy
125 ml mandlového mléka
2 lžičky řeckého jogurtu
1 lžička nastrohaného kokosu
¼ lžičky vanilkové pasty

Na podávání:
½ jablka Pink Lady nakrájeného na plátky
1 lžička rozinek nebo sušených brusinek
1 lžička nasekaných pistáciových oříšků
1 lžička nastrohaného kokosu

1. V misce smíchejte vločky, chia semínka a pomerančovou šťávu, zakryjte a nechte přes noc namočit v chladničce.
2. Namočené ovesné vločky a ostatní suroviny vložte do hrnku. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte v krátkých intervalech. Mixujte dalších 20–30 sekund, až bude směs rozmixována podle vašich představ.
3. Nalijte hotovou kaši do misky, podávejte s jablkem, pistáciovými oříšky, rozinkami a kokosem.

Kokosovo-třešňové pohlazení

Na 1 porci (cca 250 ml)

160 ml chlazeného kokosového mléka
210 g mražených třešní bez pecek
2 lžičky směsi mletých semínek a ořechů (viz strana 45)

Na podávání:
35 g bezlepkového müsli
2 lžičky mražených třešní
1 lžička kokosových plátek
1 lžička nasekaných mandlí
1 lžička směsi mletých semínek a ořechů

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte v krátkých intervalech. Mixujte dalších 15–20 sekund, až bude směs rozmixována podle vašich představ.
3. Nalijte hotové smoothie do misky, podávejte ozdobené müsli, třešněmi, kokosem, mandlemi a směsí semínek a ořechů.



Proteinové bomby

Všechny recepty v kapitoly „Proteinové bomby“ používají k přípravě nástavec na drcení ořechů a semínek, který je možné zakoupit na webových stránkách www.sageappliances.cz nebo u vašeho prodejce.



LSA – směs mletých semínek a ořechů

 Na asi 1 šálek (100 g)

50 g lněných semínek
35 g slunečnicových semínek
20 g neloupaných celých mandlí

1. Vložte všechny suroviny do nástavce na drcení ořechů a semínek.
2. Nasadte správně motorovou jednotku a mixujte asi 10–15 sekund, až budou semínka a ořechy rozmixované najemno. Nemixujte příliš dlouho.
3. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě v chladničce nebo mrazáku.



Luštěniny, jak je neznáte

🕒 Na asi 200 g

50 g zelené čočky
50 g hnědé rýže
40 g lněných semínek
2 lžice chia semínek
40 g dýňových semínek

1. Smíchejte čočku a rýži. Vložte je do nástavce na drcení ořechů a semínek. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 10–15 sekund, až budou rozmixované nejmenno. Přesypete do vzduchotěsné nádoby.
2. Smíchejte lněná a chia semínka a rozmixujte stejným způsobem.
3. Nakonec rozmixujte dýňová semínka stejným způsobem.
4. Smíchejte rozmixované suroviny.
5. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě na chladném, suchém a tmavém místě až 2 týdny, případně můžete skladovat déle v chladničce nebo mrazáku.



Proteinová bomba

🕒 Na asi 270 g

85 g neloupaných celých mandlí
35 g nepražených kakaových bobů
50 g chia semínek
40 g lněných semínek
2 lžice Maca prášku

1. Rozmixujte mandle, kakao, chia a lněná semínka – každý zvlášť. Vložte je do nástavce na drcení ořechů a semínek. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 10–15 sekund, až budou rozmixované nejmenno.
2. Po rozmixování vložte do vzduchotěsné nádoby, přidejte Maca prášek a smíchejte.
3. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě v chladničce nebo mrazáku.

Alternativy:

Kávová příchuť: Rozmixujte 2 lžice kávových zrn namísto kakaových bobů.

Sladší příchuť: Přidejte 1 lžici stévie, kokosového cukru nebo cukru rapadura do Maca prášku.



Vločkové pohlazení

🕒 Na asi 125 g

35 g celozrnných ovesných vloček
45 g neloupaných celých mandlí
50 g sušeného odstředěného mléka

1. Rozmixujte vločky a mandle samostatně. Vložte je do nástavce na drcení ořechů a semínek.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 10–15 sekund, až budou rozmixované nejmenno.
3. Po rozmixování vložte do vzduchotěsné nádoby, přidejte sušené mléko a smíchejte.
4. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě na chladném, suchém a tmavém místě až 2 týdny, případně můžete skladovat déle v chladničce nebo mrazáku.



Nealkoholické koktejly



Osvěžující nápoj s citronem a brusinkou

 Na porci 500 ml

1 menší pomeranč oloupaný, bez semínek, nakrájený na menší kousky
¼ oloupaného středně velkého červeného grapefruitu bez semínek
250 ml studeného brusinkového džusu
1 lžice agávového nebo rýžového sirupu
3 kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou suroviny rozmixované podle vašich představ. Podávejte s ledem ozdobené limetkou.

Broskvová a limetová drť

 Na porci 450 ml

160 ml chlazené kokosové vody
125 g broskve nakrájené na menší kousky
1 lžice kokosového cukru nebo cukru rapadura
½ oloupané limetky
3 kostky ledu

Na podávání:
Limetka nakrájená na plátky
Kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 45 sekund, až budou suroviny rozmixované podle vašich představ. Podávejte s ledem ozdobené limetkou.





Fruitoska z granátového jablka

 Na porci 450 ml

6 středně velkých jahod
8 čerstvých lístků máty
2 lžičce agávového nebo rýžového sirupu
375 ml studeného džusu z granátového jablka

Na podávání:
Lístky máty
Kostky ledu

1. Vložte jahody, mátu a sirup do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte v krátkých intervalech 2–3krát.
3. Přidejte džus z granátového jablka a mixujte v krátkých intervalech ještě 2–3krát.
4. Podávejte s ledem ozdobené mátou.

Melounový zinger

 Na porci 450 ml

270 g chlazeného vodního melounu bez pecek, oloupaného, nakrájeného na kostky
160 ml čerstvé pomerančové šťávy
1 cm kousek zázvoru oloupaný a nakrájený

Na podávání:
Malý kousek vodního melounu ve tvaru klínku
Kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budou suroviny rozmixované podle vašich představ. Podávejte s ledem ozdobené vodním melounem.



Koktejl z tichomořského ostrova

 Na porci 600 ml

250 ml studeného ananasového džusu
125 ml chlazené kokosové vody
105 g okapaných liči
55 g mraženého nasekaného manga
¼ oloupané limetky
5 lístků máty

Na podávání:
Kostky ledu
1 lžičce dužiny z mučenky (přibližně 1 mučenka)

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budou suroviny rozmixované podle vašich představ. Podávejte s ledem a zamíchejte do nápoje mučenku.

Okurkový Cooler

 Na porci 500 ml

145 g okurky nakrájené na menší kousky
125 g zeleného jablka bez jadřince a nakrájeného na menší kousky
250 ml chlazené kokosové vody
2 lžičce agávového nebo rýžového sirupu
2 lžičce limetkové šťávy

Na podávání:
½ limetky nakrájené ve tvaru klínku
Kostky ledu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund, až budou suroviny rozmixované podle vašich představ. Podávejte s ledem ozdobené limetkou.





Mléčné alternativy

Výroba vlastních mléčných alternativ z ořechů, semínek a zrn je skvělý způsob, jak se vyhnout nepříjemných aditivům. Tato 100% přírodní „mléka“ neobsahují žádné stabilizátory ani emulgátory, proto při delším skladování může dojít k oddělení složek. V takovém případě jen stačí před použitím zamíchat.

Používejte vždy ty nejčerstvější a nejkvalitnější ořechy, semínka a zrna. Je dobré je před přípravou ochutnat, jelikož jakákoliv nepříjemná chuť nebo zatuchlost může zcela zničit výsledek.

V obchodech se zdravou výživou je možné zakoupit speciální sáčky pro přípravu ořechového „mléka“. Nebo můžete použít dvouvrstvé plátno s jemnou strukturou.

Nespotřebované „mléko“ skladujte v chladničce maximálně 3 dny, popř. nalijte do tvořítka na led a vložte do mrazáku pro další použití. Skladujte v mrazáku asi 1 měsíc.

Mandlové mléko

 Na porci 375 ml

80 g neloupaných celých mandlí
500 ml filtrované vody na namočení
375 ml filtrované vody pro přípravu mléka

Volitelné:

Buď špetka mořské soli, nebo 1 lžičce oblíbeného sladidla (např. med)

1. Namáčení není nutné, nicméně právě ono může usnadnit proces přípravy mandlového mléka. Pokud se pro tento proces namáčení rozhodnete, vložte mandle do misky a zalijte je 500 ml filtrované vody. Zakryjte a vložte do chladničky, ideálně nechte namáčet přes noc (cca 8 hodin). Před přípravou mandlového mléka nechte mandle důkladně okapat.
2. Vložte mandle a 375 ml filtrované vody do hrnku. Nasadte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund.
3. Misku vyložte speciálním sáčkem nebo plátnem. Do sáčku nebo na plátno nalijte mandlové mléko. Sáček nebo plátno stiskněte a zatočením vymačkejte mandlové mléko. Pevnými stisky získáte co nejvíce mandlové mléka. Zbylé mandle v sáčku nebo v plátně můžete použít do koláčů nebo nádivek.
4. Podle chuti přidejte buď sůl, nebo sladidlo.
5. Mléko přelijte do vzduchotěsné nádoby a uchovávejte v chladničce do použití. V chladničce můžete skladovat mléko až 3 dny. Před použitím vždy řádně promíchejte.

Alternativy:

Pro vanilkovou příchut' přidejte ¼ lžičky vanilkové pasty nebo kapku vanilkového extraktu.

Mandle můžete nahradit kešu oříšky, pistáciemi, makadamiovými oříšky nebo lískovými oříšky.



Quinoa mléko

 Na porci 375 ml

80 g uvařené a vychladlé bílé quinoa
125 ml filtrované vody

1. Vložte quinoa a filtrovanou vodu do hrnku. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund.
2. Misku vyložte speciálním sáčkem nebo plátnem. Do sáčku nebo na plátno nalijte quinoa mléko. Sáček nebo plátno stiskněte a zatočením vymačkejte quinoa mléko. Pevnými stisky získáte co nejvíce quinoa mléka. Zbylé quinoa v sáčku nebo v plátně můžete použít do koláčů nebo nádivek.
3. Mléko přelijte do vzduchotěsné nádoby a uchovávejte v chladničce do použití. V chladničce můžete skladovat mléko až 3 dny. Před použitím vždy řádně promíchejte.

Kešu mléko

 Na porci 375 ml

150 g syrových kešu ořechů
500 ml filtrované vody na namočení
125 ml filtrované vody pro přípravu mléka

Volitelné:

Buď špetka vanilkového extraktu, nebo 1 lžičce oblíbeného sladidla (např. med)

1. Vložte kešu oříšky do misky a zalijte je 500 ml filtrované vody. Zakryjte a vložte do chladničky, ideálně nechte namáčet přes noc (cca 8 hodin). Před přípravou kešu mléka nechte kešu oříšky důkladně okapat.
2. Vložte kešu oříšky a 125 ml filtrované vody do hrnku. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund.
3. Přidejte vanilkový extrakt nebo sladidlo.
4. Mléko přelijte do vzduchotěsné nádoby a uchovávejte v chladničce do použití. V chladničce můžete skladovat mléko až 3 dny. Před použitím vždy řádně promíchejte, používejte k dochucení dezertů nebo k čerstvému ovoci.



Kokosové mléko

 Na porci 375 ml

65 g sušeného kokosu
375 ml vroucí vody

1. Vložte kokos do teplovzdušné misky. Zalijte horkou vodou a nechte asi 1 hodinu odstát, dokud směs nevychladne na pokojovou teplotu. Poté dejte do chladničky a nechte další hodinu vychladnout.
2. Vložte kokos a vodu do hrnku. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 60 sekund.
3. Misku vyložte speciálním sáčkem nebo plátnem. Do sáčku nebo na plátno nalijte kokosové mléko. Sáček nebo plátno stiskněte a zatočením vymačkejte kokosové mléko. Pevnými stisky získáte co nejvíce kokosového mléka. Zbylý kokos v sáčku nebo v plátně můžete použít do koláčů nebo nádivek.
4. Mléko přelijte do vzduchotěsné nádoby a uchovávejte v chladničce do použití. V chladničce můžete skladovat mléko až 3 dny. Před použitím vždy řádně promíchejte.





Mražené
smoothie
dobroty

Nanuky s broskví a mučenkou

 Na 6x 90 ml kousků, doba mražení – přes noc

280 ml vanilkového nebo bílého slazeného jogurtu
410g konzerva broskvových plátků ve vlastní šťávě,
okapaných
1 lžíce dužiny z mučenky (přibližně 1 mučenka)
150 g čerstvých nebo mražených malin
2 lžíce nektaru z agáve

1. Tato pochoutka se skládá ze dvou vrstev. Vložte ½ šálku jogurtu, broskve a mučenku do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 20 sekund, až budou suroviny rozmixované podle vašich představ. Rozdělte směs do 6 formiček na nanuky.
3. Vložte zbývající množství jogurtu, maliny a nektar z agáve do hrnku. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 20 sekund, až budou suroviny rozmixované podle vašich představ.
4. Hotovou malinovou směs nalijte na broskvovou vrstvu. Do každého nanuku zasuňte špejli a vložte formičky do mrazáku ideálně přes noc (alespoň 8 hodin), aby pochoutka řádně ztuhla.



Jogurtová borůvka

 Na 6x 90 ml kousků, doba mražení – přes noc

560 g vanilkového nebo bílého slazeného jogurtu
125 ml kokosové vody
225 g mražených borůvek
1 lžice kokosového sirupu nebo medu

1. Tato pochoutka se skládá ze dvou vrstev. Do každé formičky vložte 2 lžice jogurtu.
2. Do hrnku vložte zbývající suroviny včetně jogurtu. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 30 sekund, až budou suroviny rozmixované podle vašich představ.
3. Rozdělte směs do 6 formiček a do každého nanuku zasuňte špejli. Vložte formičky do mrazáku ideálně přes noc (alespoň 8 hodin), aby pochoutka řádně ztuhla.

Ořechové banány

 Na 6x 90 ml kousků, doba mražení – přes noc

310 ml mléka nebo mléčné náhražky
1 ½ banánu nakrájeného na kousky
35 g pekanových ořechů
1 sušená datle bez pecky a rozpůlená
2 lžice javorového sirupu nebo medu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 20–30 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.
3. Rozdělte směs do 6 formiček a do každého nanuku zasuňte špejli. Vložte formičky do mrazáku ideálně přes noc (alespoň 8 hodin), aby pochoutka řádně ztuhla.



Ananasovo-limetkové nanuky

 Na 6x 90 ml kousků, doba mražení – přes noc

250 ml kokosového mléka
15 g listů mladého špenátu
75 g ananasu nakrájeného na menší kousky
70 g mraženého nasekaného manga
¼ oloupané limetky
2 lžice nektaru z agáve nebo rýžového sirupu

1. Vložte všechny suroviny do hrnku.
2. Nasaďte správně motorovou jednotku a mixujte asi 20–30 sekund, až budete mít smoothie rozmixované podle svých představ.
3. Rozdělte směs do 6 formiček a do každého nanuku zasuňte špejli. Vložte formičky do mrazáku ideálně přes noc (alespoň 8 hodin), aby pochoutka řádně ztuhla.





www.sageappliances.cz

www.sagecz.cz

www.sageappliances.cz

www.sagecz.cz

Zákaznická podpora:

info@sagecz.cz



Sage