

VITAMINSKI NAPITKI !

"Ananasov šejk"

pol ananasa
banana
sok ene limone
jabolko

Jabolko olupimo, zrežemo na krljce (ni treba, da so majhni) in odstranimo peščišče. Ananas olupimo in če ima zelo trd kocen, ga lahko damo stran, sicer pa se v šejku niti ne čuti, ker se vse zmelje. Limono stisnemo in banano olupimo. Vse sadje zrežemo na kose, dolge okrog 3–5 cm, da bo šlo hitreje, in damo v posodo šejkerja. Vključimo, pretresemo in postrežemo v lepem visokem kozarcu, ki mu lahko rob okrasimo s sladkorjem ali pa zanj zatakujemo rezino kivija, banane, ananasa, dežniček ... Za pravo razvajanje damo zraven še slamico in dolgo žličko.

Ameriška limonada

5 dl sodavice
žlica malinovega ali ribezovega sirupa
žlička sladkorja
limonin sok
nekaj kock ledu

Sestavine dobro zmešamo. Limonado ponudimo v visokih ohlajenih kozarcih s kockami ledu. H kozarcu lahko priložimo plastično slamico.

Vikov vitaminski napitek

1/8 l marmelade (katerekoli)
1/2 l korenčkovega soka
1/2 pomaranče
limona
banana
6 velikih žlic medu
1 l mleka
2 kepici vanilijevega sladoleda
kokosovi kosmiči

Marmelado, korenčkov sok, pomarančo in sok limone zmešamo v mešalniku z banano, medom in mlekom. Nato napitek nalijemo v visoke kozarce, dodamo vaniljev sladoled ter posujemo s kosmiči.

Topli smutak

2 dl mleka
pol banane
jogurtov lonček svežega ali zamznjenega sadja (npr. jabolka, hruške, slive, robide, maline, ribez ...)

V multipraktiku zmešamo pol banane in jogurtov lonček sadja ter mleko, ki smo ga poprej segreli oziroma zavreli, če uporabljamo zamznjeno sadje.

"Smutak"

sok pomaranče
2 dl tekočega probiotičnega jogurta
pol banane
4 žlice svežega ali zamrznjenega poljubnega sadja (maline, robide, jagode, ribez, slive, marelice ...)

Vse sestavine zmešamo v multipraktiku in napitek je pripravljen. Enostavno.

Vihar južnega morja

mango
1/2 ananasa
1/2 grenivke
1/2 limete

Mango razrežemo tako, da na mesu sadeža ne ostane nič zelenega, meso ločimo od peške, nato pa pretlačimo. Ananas olupimo in iztisnemo sok. Grenivko in limeto stisnemo z ožemalnikom za limone. Sokove nato premešamo s pretlačenim mangom. Pijačo ponudimo ohlajeno.

Oranžko

4 pomaranče
limona
mandarina
slamica

Pomaranče damo na pol, odrežemo še rezino ki jo zatakemo na kozarec, druge ožamemo. Ožamemo še 1 limono in mandarino. Dodamo še slamico za lepši videz.

Mila noč

banana
pomaranča
kivi
1/4 ananasa
1/2 grenivke
1/2 limone

Z ožemalnikom stisnemo sok iz limone, eno limonino rezino damo na stran.

Druge sadeže olupimo in damo v sokovnik. Sokove pomešamo in okrasimo z limonino rezino.

Calcium

2 banani
breskev (lahko iz kompota)
srednje veliko olupljeno jabolko
1 dl sladke smetane

Vse sestavine mešamo v mešalniku ca. 2 minuti.

"Energy"

2 pomaranči
banana
sok 1 citronke

Vse sestavine mešamo v mešalniku ca. 1 minuto.

Vitaminska bomba

2 kivija
pomaranča
sok 1 citronke
banana

Vse sestavine mešamo v mešalniku ca. 1 minuto.

Pinjenec s sadnimi sokovi

Za eno osebo:
1 dl mrzlega pomarančnega soka
1 dl mrzlega ananasovega soka
1 dl pinjenca
merica Enemona
4 žlice kokosovega mleka

Pomarančni in ananasov sok nalijemo v mešalnik. Dodamo pinjenec in vmešamo Enemon. Dodamo kokosovo mleko. Mešalnik zapremo in dobro pretresemo. Nato napitek vlijemo v visok kozarec. Po želji okrasimo s pomarančnim krhljem. Povsem preprosta priprava.

Vitaminski napitek

2 banani
pomaranča
3 dl mleka
žlica fino mletega kokosa
žlica sladkorja
po želji smetana in barvne mrvice

Banano olupimo in damo v posodo, zraven iztisnemo sok ene pomaranče in prelijemo z mlekom, dodamo kokos in sladkor. Vse skupaj penasto umešamo in nalijemo v visoke kozarce. Po želji okrasimo s smetano in barvnimi mrvicami.

Sadni posladek

Za 4 osebe:
2 pomaranči
banana
sok 1/2 limone

jogurt
velika žlica medu
2 jabolki
sladka smetana

Sestavine zmešamo v mešalniku. Gosto tekočo sadno mešanico vlijemo v široke posodice za sladoled, okrasimo s kupčkom stepene sladke smetane in potresemo z naribano čokolado.

Napitek za moč in vitalnost

Za eno osebo:
jogurt
pomaranča
1/2 žlice medu

Sestavine zmešamo z mešalnikom, vlijemo v pecljat kozarec, okrasimo z rezino pomaranče in ponudimo.

Zelenjavni napitek

grenivka
paradižnik
šopek peteršilja
50 dag svežih korenčkov
10 dag gomoljev zelene
4 kolobarji limone
ščepec soli

Korenček operemo, olupimo, narežemo na kolobarje in naložimo v sokovnik. Paradižnik razrežemo in dodamo k narezanemu korenčku. Peteršilj operemo in celega dodamo v sokovnik. Gomolje zelene olupimo, operemo, razrežemo in dodamo v sokovnik. Iz tega naredimo sok.

Tudi grenivko olupimo in narežemo, odstranimo semena in razdelimo v štiri večje kozarce (2–3 dl). Prilijemo narejeni sok in vsakemu napitku dodamo košček limone in ga nekoliko posolimo.

Vitaminska bomba

redkev
nekaj zelene
2 korena peteršilja

korenček
3 jabolka
1/2 l zrelih jagod
dve skodelici borovnic
pomaranča
limonin sok
voda
15 dag sladkorja

Najprej v posodo naribamo rdečo – temno redkev, zeleno, koren peteršilja in korenček, nato pa še jabolka. Dodamo na grobo narezan paradižnik. Pretlačimo jagode in borovnice. Nato damo vse sestavine v mešalnik, dolijemo nekoliko vode, nekaj kapljic limoninega soka in sok pomaranče. Če želimo, da je napitek bolj sla

Zelenjavno-sadni napitek

rdeča in zelena paprika
paradižnik
korenček
košček zelene
košček kolerabice
mango
breskev
nektarina
malo peteršilja
limonska meta
kefir ali navadni jogurt brez maščobe

Tako zelenjavo kot sadje očistimo, olupimo in, če je treba, razkoščičimo. Sadje, zelenjavo ter peteršilj in meto damo v sekljalnik, sesekljamo zelo na drobno, prilijemo jogurt ali kefir, nalijemo v kozarce in okrasimo z lističi mete in peteršilja. Popijemo ohlajeno, namesto popoldanske malice.

Sadna bombica

Za 2 osebi:
2 rdeči pomaranči
2 kivija
2 banani
2 dl kefirja ali navadnega tekočega jogurta
0,2 dl kokosovega likerja –uporabimo lahko tudi kokosovo mleko

Sadje olupimo in narežemo na manjše koščke. Rezino pomaranče ali kivija si pustimo za okras. Narezano sadje, kefir ali jogurt, kokosov liker ali mleko zmešamo v mešalniku. Za pol ure postavimo v hladilnik, nalijemo v visoke kozarce in okrasimo.

Napitek iz manga

mango
svež pomarančni sok
200 ml pinjenca
svež limonin sok

Mango olupimo, ga razrežemo in damo v mešalnik. Dodamo sok 2 pomaranč in pinjenec. Vse skupaj mešamo toliko časa, da nastane gladka in kremasta tekočina. Dodamo še malo limoninega soka in dobro premešamo.

Zeleni napitek

jabolko
svež ananas
špinača
kumara
2 korenčka

Vzamemo pest špinačnih listov, jih dobro operemo in osušimo. Olupimo jabolko, ananas, korenček in kumaro. Vse sestavine narežemo na manjše dele ter jih zmešamo v mešalniku.

"Caipirinha"

limeta
3 čajne žličke rjavega sladkorja
led
0,5 dl cachaça

Limeto narežemo na kose. Stresemo jih v kozarec in po njih potresemo 3 žlice sladkorja. Vse skupaj dobro premečkamo, da limeta spusti ves sok. Kozarec napolnemo z zdrobljenim ledom in čez nalijemo cachaço. Z dvema slamicama, ki ju bomo kasneje uporabili za pitje, vsebino še premešamo.

Zelenjavni napitek

večji koren
majhna galvica zelene solate
4 skodelice sesekljanega peteršilja
2 rdeči redkvici
steblo zelene
6 skodelic vode
skodelica pomarančnega soka
8 čajnih žličk lanenega olja

Priprava napitka je preprosta. Vso zelenjavo skrbno operemo in jo narežemo na manjše kose. Stresemo jo v sekljalnik, dodamo kozarec vode in mešamo toliko časa, da dobimo gladko zmes.

Dolijemo kozarec pomarančnega soka in napitek hranimo v hladilniku (lahko pripravimo zalogo za tri dni). Vsak dan spijemo vsaj kozarec napitka. Dodamo mu žličko lanenega olja. Okus pijače lahko spreminjamo: če želimo, da bo slajša, dodamo sadje, denimo jabolko, breskev ali marelico, če pa so nam bolj pri srcu ostri okusi, jo začинimo s česnom ali svežim ingverjem.

Mlečni shake

pest jagod
pol banane
2 dl mleka
malo sladke smetane
sladkor po okusu

Jagode operemo, banano olupimo, vse skupaj damo v mešalnik, prilijemo mleko, dodamo 1 dl sladke smetane in sladkor po okusu, zmešamo in popijemo.

Antioksidacijski napitek

50 g malin
50 g jagod
50 g borovnic
30 g robid
0,5 l mleka oz. po želji
po želji dodamo: veliko korenje, 2 žlici kakava

Jagode, borovnice, maline in robide zmešamo v mešalniku z mlekom, ki vsebuje manj maščobe. Dodamo lahko še korenje, ki naredi napitek s hranilnimi snovmi še bolj okusen ter

malo bolj sladek. Tisti, ki želijo poleg mikroelementov in drugih snovi dobiti še dodatno energijo in bolj kremast okus, naj dodajo kakav.

Bananin športni napitek

3–4 banane

1–2 kivija

0,5 l mleka z manj maščobe – najboljše nehomogeniziranega

med – po okusu

V mešalnik damo olupljene banane in kivi, nato prilijemo mleko in vse skupaj zmešamo. Po okusu lahko dodamo še malo mleka – če želimo bolj redek napitek. Po zelo naporni vadbi lahko dodamo še kanček medu.

Železni C

2–3 mladi gomolji rdeče pese

pest robid

pest malin

pest borovnic

malo svežega ingverja

Gomolje rdeče pese olupimo, narežemo in damo v mešalnik ter dobro zmeljemo. Nato dodamo robide, maline, borovnice ter malo nastrganega ingverja. Vse skupaj na hitro zmešamo in nalijemo v kozarec. Robide, borovnice, maline dobro prikrijejo okus rdeče pese, ki ga mnogi ne prenašajo najboljše, ingver pa doda piko na i. Postrežemo takoj po pripravi.

Osvežilna skušnjava

Za 2 osebi:

pest ličija

zrelo jabolko

ananas

2 veliki pomaranči

4 zreli kiviji

paradižnik

pol melone in približno enaka količina lubenice in sliv

Sadje in zelenjavo dobro operemo in olupimo ter izkoščičimo. Zmešamo. Po potrebi dodamo malo vode.

Trojni vegi

4 korenčki
5 stebel stebelne zelene
zelena paprika

Vso zelenjavo očistimo in narežemo na koščke ter stisnemo v sokovniku. Ponudimo sveže. Je odlično za prebavo.

Sladke sanje

0,5 l polnomastnega mleka
banana
3 rezine ananasa
2 veliki žlici ovsenih kosmičev
velika žlica medu
ščepec cimeta

Sadje narežemo na koščke, vse sestavine dobro premešamo v mešalniku in postrežemo. Odlično se prileže pred spanjem ali za zajtrk.

Vitaminska bomba

limeta
2 grenivki
limona
2 jabolki
2 mandarini
2 kivija
2 hruški
5 pomaranč
2 veliki žlici medu

Sadje ožamemo na ožemalniku – poskusite, takoj boste dobili pravi občutek.

Shujševalni napitek

1/2 l sadnega jogurta (1,5 mm); še boljši je probiotični jogurt ali napitek
10–15 dag svežega sadja (okus jogurta kombiniraš s svežim sadjem)
2 kocki ledu (ni nujno)

nekaj kapljic limone

Vse sestavine mešamo s paličnim mešalnikom, da zdrobimo sadje (sadja lahko dodamo tudi več oziroma po želji). Jaz ga uživam kot zajtrk, saj je zelo lahek ter ureja prebavo in nenazadnje so mi splahтели tudi odvečni kilogrami. Priporočam ga tudi kot nadomestilo večerje, poskusite, ne bo vam žal.

Zdrav napitek

kivi
banana
1/2 navadnega jogurta (manj mastnega)
pomaranča

Vse naštete sestavine mešamo s paličnim mešalnikom, da dobimo napitek. V poletnih mesecih lahko dodamo še nekaj limone in 2–3 kocke ledu. Je zdrav osvežilni napitek, ki polepša tudi kožo.

Jogurtov napitek

2 banani
3 mandarine
2 pomaranči
jabolko
jagode
0,5 l navadnega tekočega jogurta

Našteto sadje očistimo in olupimo, narežemo na kose ter zmešamo. Iz zmešanega sadja moramo dobiti sadno kašo. Kaši prilijemo še tekoč jogurt, vse skupaj zmešamo in postrežemo v steklenih kozarcih.

Antiprehlad

2 pomaranči
limona ali limeta
žlička cimeta
velika žlica medu

Stisnemo sok pomaranč in limone oz. limete. Dodamo malo cimeta in med.

Jagodno mleko

1 dl sladke smetane
vaniljev jogurt (po želji tudi navaden)
3 jedilne žlice jagod
sladkor po želji
nekaj sesekljanih jagod

Vse sestavine, razen sesekljanih jagod, zmešamo v električnem mešalniku. Napitek zlijemo v lep, podolgovat kozarec, v napitek damo še jagode. Za lepši videz kozarec poljubno okrasimo (npr. z jagodo).

Avokadov užitek

avokado
2 dl mleka
žlička medu
žlička limone
cimet

Avokado olupimo, narežemo in z malo mleka zmešamo, dodamo žličko medu, limone in preostalo mleko. Nalijemo v kozarce, okrasimo s cimetom v prahu.

Napitek s kivijem

4 kiviji
svež limetin sok
svež pomarančni sok
4 dl mineralne vode

Kivi olupimo in narežemo.

V mešalnik damo kivi, sok limete, sok 4 pomaranč in vse skupaj zmešamo. Napitek zmešamo z mineralno vodo in ponudimo.

Vitamiski napitek iz manga

mango
svež pomarančni sok
200 ml pinjenca
svež limonin sok

Mango olupimo, ga razrežemo in damo v mešalnik. Dodamo sok 2 pomaranč in pinjenec. Vse skupaj mešamo toliko časa, da nastane gladka in kremasta tekočina. Dodamo še malo limoninega soka in dobro premešamo.

Nasvet

Namesto limoninega soka lahko na koncu dodamo tudi sok limete.

Rumeni enostavni napitek

2–3 kakiji
3 kozarci navadnega jogurta
2 kozarca vode
cimet

Vse sestavine damo v multipraktik (ali električni mešalnik), zmešamo, nalijemo v kozarce in PIJEMO!

Jesenska bomba

1/2 lončka belega grozdja
1/2 lončka narezane neolupljene kumare
lonček nesladkanega jabolčnega soka
lonček narezanega neolupljenega jabolka
ščepec cimeta ali muškatnega oreščka
žlička rožmarinovega medu

Vse sestavine damo v električni mešalnik. Za bolj značilen vonj lahko cimet zamenjamo z muškatnim oreščkom. Če za naš okus ni dovolj sladko, dodamo še žličko ali dve rožmarinovega medu. Napitek je zaradi sezonskega sadja še posebej primeren za jesenske in zimske dni.

Vitaminska bomba

3 korenčki
2 kivija
2 banani
4 pomaranče

Preprosto vse skupaj zmešamo ter vlijemo v kozarce.

Krepki napitek

Za 2 osebi:

poljubno sadje: jabolko, kivi, banana ...

kosmiči po želji: ovseni, pšenični ...

1/2 l mleka

sladkor ali med

Kosmiče prelijemo z mlekom in pustimo, da se prepojijo. Škrob v kosmičih preprečuje, da bi se mlečne beljakovine sesirile, ko dodamo sadne kisline. Medtem očistimo sadje in ga narežemo na koščke. Vse sestavine damo v mešalnik in zmešamo. Po potrebi dodajamo mleko, da dobimo primerno gosto tekočino. Sladimo po okusu. Serviramo v visokih pecljatih kozarcih s slamico.

Vitaminski napitek

2 jabolki

1–2 pomaranči

kivi

sok limone

žlica medu (lahko tudi 2)

malo vode

Sadje olupimo in narežemo na krlje ter damo v mešalec. Dodamo vodo, limonin sok in med. Vse skupaj zmešamo in napitek je pripravljen. Lahko se uporabi tudi kot sladica. Takrat na koncu dodamo še stepeno smetano.

"Fruit mix"

3 pomaranče,

3 kiviji,

1 limona,

1 jagodni kompot,

jagodni sok iz kompota,

1 jabolko.

Pomaranče, limono in kivi olupimo, narežemo na kose in vržemo v sokovnik. Dodamo jagode. Sok zlijemo v vrč, dodamo jagodni sok in postrežemo.

Lep začetek dneva

- 1 skodelica gozdnih sadežev (maline, jagode, borovnice) - svežih ali odtaljenih
- 1 banana
- debelejša rezina ananasa
- 2 pomaranči
- 200 ml pinjenca
- pest mandljevih lističev
- 2 žlici otrobov
- 2 žlici mletega lanenega semena
- večji koščki mandljev, lešnikov, indijskih oreščkov ...

V mešalnik damo gozdne sadeže, sok dveh pomaranč, ananas in pinjenec. Mešamo, dokler ne dobimo homogene zmesi. Banano z vilico razkosamo, da dobimo gosto kašo. V dva kozarca (volumen = 3dl) damo v vsakega pol banane, nato pa prilijemo napitek. V vsak kozarec damo žlico otrobov, žlico lanenega semena in polovico mandeljevih lističev. Če pa želimo, da napitek postane bolj nasiten, dodamo še koščke oreščkov.

Vitaminski napitek

1/4 svežega ananasa
1 pomaranča
5 ličijev
malo svežega ingverja
ščepec mletega kardamoma
par kapljic limetinega soka

Iz olupljenega in razkoščičenega sadja iztisnemo sok v sokovniku.
Soku primešamo za noževno konico mletega kardamoma in nekaj kapljic soka limone.

"Djus"

2 klementini (ali katerikoli pomaranči)
1/2 kg sladkorja
2 limontosa (citronka) v vrečkah
4–5 l vode

Pomaranče skuhamo v malo vode, nato odstranimo koščice, če jih imajo. Še tople zmešamo s palčnim mešalnikom, dodamo 1/2 kg sladkorja in 2 limontosa, vse skupaj mešamo, dokler sladkor ne izgine. Postopoma dodamo vodo (ves čas mešamo). Lahko tudi odcedimo.

Vitaminska bomba

1 kg oljupljene rdeče pese

1/2 kg korenčka

1/2 kg limone

2 l vode

2 kg sladkorja. Pese, korenček in limono zmeljemo, dodamo 2 l vode in pustimo, da stoji 24 ur, potem odcedimo in dodamo 2 kg sladkorja. Mešamo, dokler se sladkor ne stopi.

Sadna vitaminska bomba

sočna, srednje velika pomaranča

banana

kivi

velika žlica cvetličnega medu

noževa konica cimeta

2 mali žlički navadnega jogurta ali 3 velike žlice mleka

mala žlička lanenega semena

Pomarančo olupimo in narežemo na koščke. Damo jo v posodo. Olupimo kivi, ga narežemo in dodamo pomaranči. Dodamo žlico medu in laneno seme. Olupimo banana, jo narežemo na koščke in dodamo v posodo. Potresemo s cimetom in na koncu po izbiri dodamo navaden jogurt ali mleko. S paličnim mešalnikom dobro premešamo, da dobimo kašo. Z užitkom pojemo. Vsekakor dobro deluje na prebavo. Pa dober tek.

Osvežilni vitaminski napitek

Za 4 osebe:

5 banan

5 nektarin

mleko in sladkor po okusu

Olupljene banane in nektarine narežemo na kolobarje in stresemo v posodo. Dodamo mleko in sladkor ter vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom.

Tropski napitek za zimske dni

banana

pomaranča

3 žlice kokosove moke

1 dl mleka
sladkor po želji

Banano in pomarančo olupimo. Dodamo kokosovo moko, mleko (če želimo redkejši napitek, dodamo več mleka) in sladkor (ni nujno potreben). Vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom.

Eksotični vitaminski napitek

1/8 l marmelade (češpljeve, marelične, višnjeve ...)
1/2 l korenčkovega soka
1/2 pomaranče
limona
banana
6 velikih žlic medu
1 l mleka
2 kepici vanilijevega sladoleda
kokosovi kosmiči

Marmelado, korenčkov sok, pomarančo in sok limone zmešamo v mešalniku z banano, medom in mlekom.

Nato napitek nalijemo v visoke kozarce, dodamo vanilijev sladoled ter posujemo s kosmiči.

Zbudi se

limona
pomaranča
grenivka
velika žlica cedevite
velika žlica medu
2 dl vode
2 rezini bio limone

V kozarec velikosti 3 dl damo sok limone, sok pomaranče, sok grenivke, dodamo veliko žlico cedevite gozdni sadeži (ali okus po izbiri) ter žlico medu. Sestavine premešamo in dodamo od 1,5 do 2 dl vode. V kozarec dodamo nekaj rezin bio limone. Napitek je dober proti gripi ali po neprespani noči.

MmmMango

mango
pomaranča
zeleno jabolko
košček svežega ingverja
žlica kokosove moke

Sadje stisnemo v sokovniku. Soku primešamo žlico kokosove moke.

"Višnjev šejk"

1 banana
100 g zamrznjenih višenj
2 dcl jabolčno-višnjevega soka

Vse sestavine skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom. Če se vam zdi pregosto, dodajte sok in če prerediti, dodajte malo banane oz. malo višenj.

Rižev osvežujoči napitek

- 2 skodelici riža
- 1 kavna žlička cimeta v prahu
- sladkor po okusu

1. Operi riž in ga namoči v 8 skodelicah vrele vode.
2. Zmešaj riž v isti vodi s sladkorjem in mlekom v prahu
3. Serviraj hladno z zdrobljenim ledom in po vrhu potresi s cimetom.

Pomarančni Boom

- 1 skodelica navadnega jogurta
- 1 skodelica naravnega pomarančnega soka
- 1 jušna žlica pomarančne arome ali pomarančnega likerja
- 1 jušna žlica vanilijevega ekstrakta

1. Zmešaj vse sestavine.
2. Natoči v kozarce in ohladi v hladilniku vsaj uro pred serviranjem.

Jabolčni Boom

- 8 velikih jabolk
- 5 jušnih žlic medu
- 5 jušnih žlic mandljevega mleka
- 1 kavna žlica cimeta v prahu
- sok 3 limon
- mineralna voda

1. Olupi jabolka, odstrani srce in peške.
2. Zmešaj koščke jabolk in vse ostale sestavine, razen mineralne vode. Ohladi.
3. Napolni kozarce do polovice in dodaj zelo hladno mineralno vodo.

"Energy"

- 1 banana
- 4 pomaranče
- 2 mandarini
- sok 1 limone
- sladkor (po želji - uporabimo rjavi sladkor)
- 2 jabolki
- malo ananasovega soka

Jabolka, banane, mandarine in pomaranče olupimo. Pomarančam odstranimo tudi belo kožico. Vse zrežemo na manjše koščke. Sok limone dodamo sadju. Sladkamo po okusu. Dodamo še ananasov sok. Vse skupaj zmešamo s paličnim/električnim mešalnikom. V kolikor je vse skupaj pregosto, dodamo še malo ananasovega soka.

Sadni tropski napitek za zimske dni

- 1 banana
- 1 pomaranča
- 3 žlice kokosove moke
- 1 dl mleka
- sladkor po želji

Banano in pomarančo olupimo. Dodamo kokosovo moko, mleko in sladkor (ni nujno). Vse skupaj zmešamo z mešalnikom in po želji okrasimo z stepeno sladko smetano.

Sadna bomba

- 2 podolgovati rdeči pesi (100g)
- 2 jabolki
- 1 pomaranča
- 1 limona
- 2 vejici melise

Umijemo rdeči pesi. Jabolki sta iz domačega vrta in nista škropljeni. Dobro ju umijemo, izkoščičimo. Pomarančo in limono olupimo. Vse sestavine damo v sokovnik. Sok prelijemo v kozarca za koktajl. Okrasimo z melisinimi listi.

Če vsako jutro zaužijemo ta napitek, gremo v dan polni energije.

Sadni napitek

banana
2 kivija
sok velike pomaranče

Vse sestavine zmeljemo in nalijemo v kozarec. Če je napitek pregost, vanj stisnemo še kakšno pomarančo.

"Vita MIX"

100 g korenčka,
100 g jabolk,
150 g pomaranč,
50 g paradižnika,
100 g ananasa,
50 g limete ali limone ali 100 g grenivke.

Korenček operemo in olupimo, jabolka operemo in izdolbemo ter narežemo (ne lupimo jih, saj so v lupini in pod njo vitamini). Iz pomaranč iztisnemo sok, prav tako naredimo z limeto ali limono ali grenivko. Potem operemo in na kocke narežemo paradižnik. Ananas olupimo in ga narežemo na kocke ter vse sestavine damo v mešalnik in zmešamo do tekočega stanja. Potem ga še lepo garniramo in ponudimo.

Limona, pomaranča in kivi

2 limoni
2 pomaranči
3 kiviji

Obem limonam iztisnemo sok, to ponovimo tudi pri pomarančah. Zatem ju zmešamo in odstranimo večje kose ter peške. 2 kivija prerežemo na polovico ter jima iztisnemo sok ter ga dodamo limoni in pomaranči.

Dodamo od 1 do 3 čajne žličke sladkorja. Tretji kivi prerežemo na polovico ter na kose, podobne krogu.

Vzamemo en krog, ga prerežemo od sredine dol ter zapnemo na kozarec. Ne pozabite premešati ter zatem uživajte!

"Fruit machine"

sladkor (1čajna žlička),
pomaranča (2),
limona (1),
zeleno jabolko (3),
lubenica (polovica)

Pomaranči olupimo in ju zmešamo vsako posebej v sok, ki ga prelijemo v kozarec. Limono prerežemo na pol in jo ožamemo ter prelijemo v kozarec s pomarančnim sokom. Zelenemu jabolku odrežemo lupino in ga naribamo v kozarec za naš napitek. Polovico lubenice damo na pol, odrežemo lupino, odstranimo peške in jo narežemo na koščke ter zmešamo. Prelijemo v nov kozarec. Pomarančni in limonin sok prelijemo v naš kozarec za vitaminski napitek in nato dodamo še sok lubenice (lahko nalijemo v več kozarcev). Na koncu dodamo še eno čajno žličko sladkorja.

Zelen napitek

1 jabolko
1 svež ananas
pest špinače
1 kumaro
2 korenja

Vzamemo pest špinačnih listov, jih dobro operemo in osušimo. Olupimo jabolko, ananas, korenje in kumaro.

Vse sestavine narežemo na manjše dele ter jih zmešamo v mešalniku.

Preden postrežemo, lahko v napitek dodamo še kocko ledu.

Tropski napitek za zimske dni

1 banana
1 pomaranča
3 žlice kokosove moke
1 dcl mleka
sladkor po želji

Banano in pomarančo olupimo, dodamo kokosovo moko in sladkor ter vse skupaj zmešamo z mešalnikom in spijemo.

Shujševalni napitek

2 rezini ananasa
pol jabolka
1 cm ingverja

Jabolko, ananas in ingver damo v mešalnik in zmešamo.
To je dober shujševalni napitek.

Veseli zelenjavček

1/2 rumene paprike
1/2 sveže kumare
1 mlada čebula
1/4 stroka česna
ščepec kajenskega popra
ščepec soli
1 žlica limetinega soka
200 g lahkega tekočega jogurta

Papriko očistimo semen, kumaro olupimo in ju skupaj s čebulo narežemo na majhne koščke. Česen olupimo in prav tako nasekljamo. Vse sestavine stresemo v mešalnik, dodamo začimbe, limetin sok in jogurt. Vse skupaj zmeljemo in dobro ohladimo. Postrežemo z ledenimi kockami.

Jagodne sanje

10 jagod
300 ml sojinega napitka (Alpro soya) z okusom vanilije
2 žlici puste skute
2 žlici medu

Jagode očistimo ter jih skupaj z ostalimi sestavinami zmešamo v mešalniku ali s paličnim mešalnikom.

Tropski napitek

200 ml kokosovega mleka,
2 pločevinki ananasa,
2 rezini ananasa
10 jagod.

Ananasov sirup in ananas zmešamo in dodamo v kokosovo mleko. Nato vso tekočino zlijemo v stekleno posodo, kamor dodamo še na majhne koščke narezani rezini ananasa in jagode.

Sadni napitek iz manga, hruške in limone

Na osebo potrebujemo:
4 kocke ledu
100 g zrelega manga
100 g hrušk
sok 1 limone
2 žlički umetnega sladila v prahu

Vse sestavine mešamo v električnem mešalniku toliko časa, dokler ne dobimo enakomerno goste zmesi. Mešanico zlijemo v kozarec in ohlajeno ponudimo.

Jabolčni poljub

250 g jabolk
100 g brusnic (lahko zamrznjenih)
1 žlica medu
100 g lahkega jogurta

Stisnemo jabolka in brusnice, nato dodamo žlico medu in na koncu lahki jogurt. Serviramo hladno.

Marelične sanje

1/8 litra marelične marmelade
1/2 litra korenčkovega soka
1/2 pomaranče
1 limona
1 banana
6 velikih žlic medu
1 l mleka
2 kepici vanilijevega sladoleda
kokosovi kosmiči

Marmelado, korenčkov sok, pomarančo in sok limone zmešamo v mešalniku z banano, medom in mlekom.

Nato napitek nalijemo v visoke kozarce, dodamo vanilijev sladoled ter posujemo s kosmiči.

Hitro in učinkovito

1 limona
1 limeta
1 grenivka
2 pomaranči
3 kiviji

Limono, limeto, grenivko, pomaranči in kivije stisnemo v sokovniku in napitek je pripravljen.

Zimski sok

5 pomaranč
1 jabolko
1 kivi
1 žlička medu
za nožev konico cimeta

Pomaranče, jabolko in kivi olupimo in stisnemo v ožemalniku. Medu primešamo cimet in oboje vmešamo v sok.

Avokadov vitaminski recept

1 Avokado
1 Banana
3 Mandarine

2 Pomaranči
1 Žlica medu
(za dve osebi)

Zmešamo avokado in banano, dodamo sok mandarinc in pomaranče ter žlico medu.
Zmešamo.

Hitro in enostavno pripravljeno, še zlasti, ker je za avokado težko najti pravo mešanico, s katero bi lahko pojedel ta sadež, ki ima veliko vitamina C.

"Goodmorning"

- 1 banana
- 1/2 pomaranče
- 1 kivi
- 1/2 mango
- manjša pest oreškov (indijski oreščki, lešnik, mandeljni, brazilski oreščki)
- manjša pest suhega sadja (bio fige, marelice, hruške, sliva)
- 4 žlice mešanih žitaric (alnatura iz petih vrst žit, brez sladkorja)
- 5 velikih žlic skute
- 1 žlica kisle smetane
- 1 žlica medu
- vanilij sladkor
- po potrebi preostanek pomaranče

Vse sestavine enostavno zmešamo v mešalniku, da dobimo gosto maso. Pustimo 1- 2 minuti, da se žitarice napijejo soka. Pripravljeno jed jemo z žlico.

Vitaminska bomba

1 redkev
nekaj zelene
2 korena peteršilja
korenček
3 jabolka
1/2 litra zrelih jagod
dve skodelici borovnic
1 pomaranča
limonin sok
voda
15 dag sladkorja

Najprej naribamo v posodo rdečo - temno redkev, zeleno, koren peteršilja in korenček, nato pa naribamo še jabolka. Dodamo na grobo narezan paradižnik. Pretlačimo jagode in borovnice. Nato damo vse sestavine v mešalnik, dolijemo nekaj vode, nekaj kapljic limoninega soka in sok pomaranče.

"Redbomb"

Za 1,5 litra pripravka potrebujemo:

- 1 banano
- 1 pomarančo
- 1 manjše jabolko
- 1 kivi
- 1/4 manjše rdeče pese
- 1 korenček
- 1 žlica medu
- voda (količina po občutku)

Vse sestavine lepo olupimo in vržemo v mešalnik, dodamo vodo in mešamo z mešalnikom 1 do 2 minuti na maksimalni hitrosti.

Zelenko

par listov špinače
pol stebila zelene
1 del brokolija
limona
1 del ingverja
led

V mešalniku zmešamo špinačo, zeleno, limonin sok, ingver in led. Mešanica postane napol gosta (če je pregosta, dodamo vodo) in je zelene barve. Okus je zelo prijeten in niti malo se ne čuti zelenjave. Je pa zelo hranljiv.

Napitek po napornem dnevu

3 breskve
4 jagode
1 banana

Breskve najprej poljubno narežemo, narežemo tudi banano in jagode. Vse skupaj zmešamo. Če želite imeti male koščke v napitku, zmešajte malo manj. Tako je napitek pripravljen. Napravite si ga po napornem delu, saj vas bo pomiril.

Limonoranža

2 oranži
1 limona

Najbolj enostaven, vendar dober napitek, ki ga hčerka spiše vsako jutro. Za en kozarec napitka stisne dve oranži in eno limono. Brez sladkorja.

Odpornost

1 limona,
1 žlica medu,
1 žlička ingverja,
3/4 l vode

Olupimo limono ter celo damo v mešalnik, dodamo 1 žlico medu in 1 žličko ingverja v prahu (ali koren). Dodamo vodo ter zmešamo.

"Chinamix"

Za 1,5 litra napitka potrebujemo:

- 1 banano
- 1 pomarančo
- 1 kivi
- 1/2 manga
- 1/4 ananasa
- mali košček ginsenga
- zeleni čaj alnatura (ne iz vrečke!)
- 1 žlička medu

Vse sestavine mešamo v mešalniku cca 1-2 minuti.

Poletni sadni osvežilni napitek

1 liter vode
1 vanilin sladkor
3 žlice medu
3 žlice sladkorja
2 vrečki sadnega čaja

sok 2 pomaranč
sok 1 limone
kocke ledu

V kozici zagrejemo vodo, naj ne zavre. Dodamo vrečko čaja, sladkor, vanilin sladkor in med. Nekaj časa mešamo, vrečko čaja odstranimo in za eno uro postavimo v hladilnik. Nato dodamo še sok pomaranče in limone ter nekaj kock ledu in postrežemo.

Sadni napitek

1 banana
2 kivija
sok velike pomaranče

Vse sestavine zmešamo v mešalniku in nalijemo v kozarec!