



3 LECKERE, GESUNDE SHAKES UND SMOOTHIES

Frühstücks(shake) mit Beerenfrüchten und Haferflocken:

400 ml Milch
40 g Haferflocken
ca. 100 g gefrorene oder frische Beerenfrüchte
1 EL Honig

Green Smoothie:

1 Hand voll frischen Spinat (ca. 40 g)
½ Banane
½ Apfel
200 ml Fruchtsaft (z.B. Apfel, Ananas, Orange)
3 Datteln
Zimt, Vanillepulver

Bananen-Dattel Shake:

1 Banane
500 ml Milch
7 Datteln
Kardamom, Zimt, Vanille
Nach Wunsch: 1 EL Erdnuss- Mandel oder Cashewnussbutter

Zubereitung:

Alle Zutaten einfach in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren oder zur Not einfach einen Pürierstab verwenden. Für weitere Tipps, siehe Video.





3 UKUSNA I ZDRAVA SHAKE-A I SMOOTHIE-A

Shake od bobičastog voća i zobnih pahuljica (idealna za doručak):

400 ml mlijeka

40 g zobnih pahuljica

ca. 100 g zamrznutog ili svježeg bobičastog voća

1 kašika meda

Zeleni smoothie:

1 šaka svježeg špinata (ca. 40 g)

½ banane

½ jabuke

200 ml voćnog soka (npr. jabuka, ananas ili narandža)

3 datule

cimet, vanilija u prahu

Shake od banana i datula:

1 banana

500 ml mlijeka

7 datula

kardamom, cimeta i vanilije u prahu

po želji: 1 kašika putera od kikirikija, indijskog oraha ili badema

Priprema:

Sve sastojke jednostavno stavite u multipraktik ili mikser predviđen za pripremu shake-ova i smoothie-a. U nedostatku ovakvog miksera, upotrijebite najobičniji štapni mikser. Sve ostale savjete i upute za pripremu pogledajte u videu.

