

SMOOTHJI

Pripomočki

noži

rezalne deske

palični mešalnik

žlice

Kivijev smoothie

- 700 g kivija
- 2 dl mleka

Kivi olupimo in narežemo na drobne koščke, ki jih skupaj z mlekom stresemo v električni mešalnik in zmeljemo v gost pire.

Pripravljen napitek nalijemo v kozarce.

Kozarec lahko po želji okrasimo z rezino kivija.

Ananasov smoothie

- 3 dl mleka
- 1 zrel ananas
- 1 žlica medu
- 0,5 žličke cimeta

Ananasu najprej odrežemo liste.

Postavimo ga na odrezan konec in ga trdno držimo. Z drugo roko, z dolgim nožem, režemo luskinasto lupino od zgoraj navzdol v trakovih. Sadež olupimo kar najbolj debelo, da odstranimo vsa "očesca". Z obročkom odstranimo trdo sredico in narežemo kolobarje na trikotnike.

Vse skupaj stresemo v električni mešalnik, prilijemo mleko, dodamo žlico medu in cimet ter zmiksamo v gost pire. Serviramo v kozarce, dodamo ledene kocke in postrežemo. Kozarce lahko po želji okrasimo s kočki kanaanasa in banane.

RDEČ SMOOTHIE

- 1 skodelica zamrznjenih gozdnih sadežev
 - 2 banani
 - 3 dl mleka
 - 1 žlica medu
- vanilijin sladkor

Banano olupimo in narežemo na kolobarje. Vse sestavine stresemo v mešalnik in jih dobro zmešamo. Napitek nalijemo v kozarce in postrežemo.