



25 DANA SMOOTHIE-a

*s domaćim
kefirom*

*by Nutribullet i
Kefirolicious*



Stotinama godina u prošlost mediteranske i istočnjačke kulture su radile „pire od voća i povrća“ koji podsjeća na ono što danas zovemo **smoothie**.

Smoothie-i i blenderi su prešli dug put transformacije tijekom godina. **Danas imamo na tisuće smoothie recepata koji sadrže različite sastojke i nutritivne vrijednosti te mnoštvo blendera za kreiranje tih divnih napitaka.**

Kombiniraju se voće i povrće, tekuće baze (voda, sok, mlijeko, kokosovo ili bademovo mlijeko,...), orašasti plodovi... **vaša mašta je granica!**

Kod izrade smoothie-a koristim **domaći kefir** kao tekuću bazu i blendam ih u **Nutribulletu** koji je za mene, što se tiče blendera, **najbolja opcija**.

Smoothie obično nosim na posao kao jutarnji obrok, a s Nutribullet-om nema pretakanja. Sastojke zblendam u posudici koju poklopim i nosim sa sobom. Totalno praktično!



A sada recepti!

Želite li piti vaš smoothie ili ga jesti iz zdjelice, sve ovisi o omjeru kefira i ostalih sastojaka: **više kefira = tekući smoothie, manje kefira = gušći smoothie.**

U nastavku donosim prijedloge za smoothie iz čaše i iz zdjelice, ali vi uvijek možete promijeniti omjer i dodati više / smanjiti udio kefira i dobiti željenu gustoću.

Nije cilj u smoothie „nabacati“ sve navedene namirnice. **Igrajte se s okusima i nađite vaše favorite!**

Počinjemo s prapočetcima smoothie-a (frape od banane i mlijeka), a to je banana smoothie:



DAN 1

- 250 ml domaćeg kefira
- 1 banana





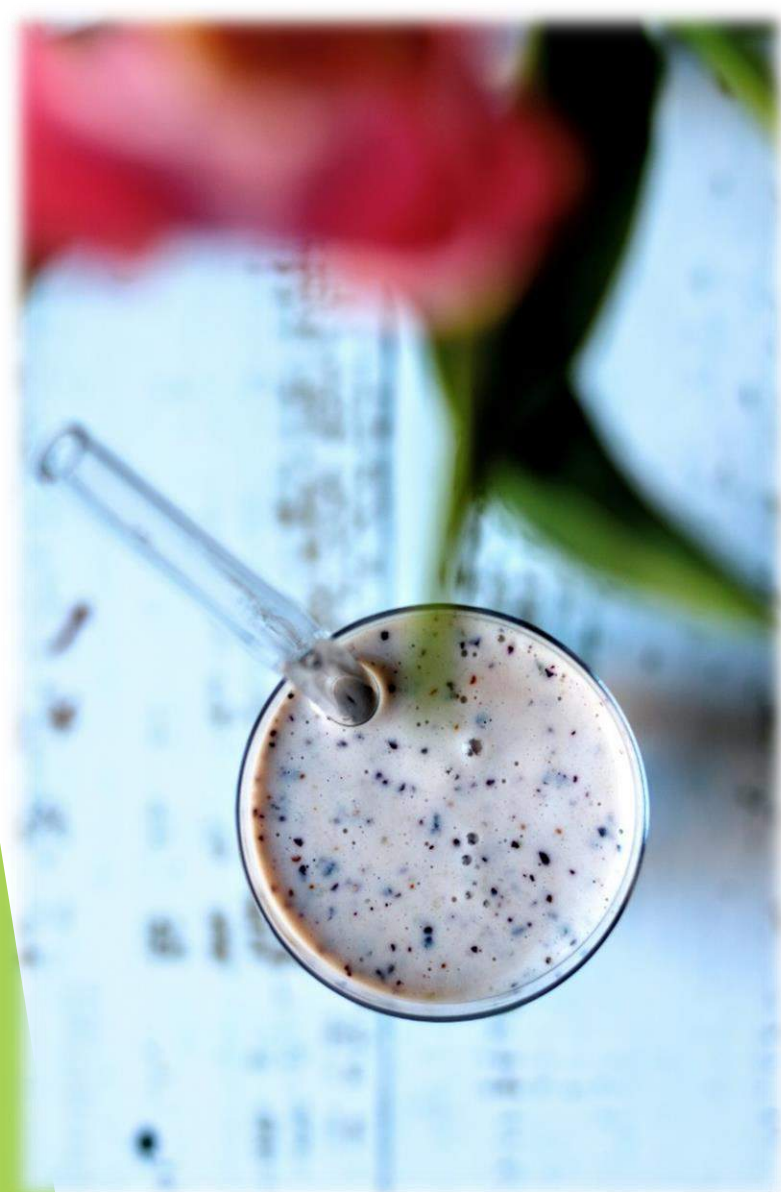
DAN 2 - zeleni smoothie

- 200 ml domaćeg kefira
- 1 banana
- 2 kiwia
- šaka blanširanog špinata

DAN 3 - ljubičasti smoothie

- 200 ml domaćeg kefira
- 1 banana
- 1 kiwi
- šaka šumskog voća





DAN 4

- 250 ml
domaćeg
kefira
- 1 banana
- šaka
borovnica

DAN 5

- 200 ml domaćeg
kefira
- 1 jušna žlica
kefirnih zrnaca
- 1 jabuka
- 1 banana
- šaka blanširanog
špinata
- malo đumbira
- 2 datulje



DAN 6

- 150 ml domačeg kefira
- 1 banana
- šaka šumskog voća
- šaka zelene salate (kristalka)
- 5 listova bosiljka
- 2 lista kadulje
- 1/2 čajne žlice cimeta



DAN 7

- 300 ml domačeg kefira
- 1 banana
- 1 kolut svježeg ananasa
- šaka matovilca
- malo đumbira



DAN 8

- 150 ml domačeg kefira
- 1 jabuka
- šaka oraha
- 7 datulja
- 1/2 čajne žlice cimeta



DAN 9

- 200 ml domačeg kefira
- šaka zelene salate
- šaka indijskih oraha
- 10 datulja
- jušna žlica kokosovih ljuskica





DAN 10

- 150 ml domaćeg kefira druge fermentacije
- 1/2 avokada
- 1 šaka indijskih oraha
- sok 1/2 limete
- malo naribanog đumbira
- 2 datulje





DAN 11

- 250 ml
domaćeg
kefira
- 1 cikla
- 1 kiwi
- 1 banana
- malo
korijena
đumbira





DAN 12

- 250 ml domačeg kefira
- 1 kruška
- šaka blanširane blitve
- malo đumbira
- 1 čajna žlica cimeta
- 1 jušna žlica chia sjemenki



DAN 13

- 200 ml domačeg kefira
- 1 banana
- 2 kiwija
- šaka matovilca
- šaka rukole
- ½ čajne žlice cimeta





DAN 14

- 200 ml domaćeg kefira
- 1 banana
- 1 jabuka
- 1 jušna žlica chia sjemenki
- 1 jušna žlica lanenih sjemenki
- 2 jušne žlice kokosovih ljuskica
- 1/2 čajne žlice cimeta

DAN 15

- 200 ml domaćeg kefira
- 1 jabuka
- šaka sušenih brusnica
- šaka oraha
- 1 čajna žlica chia sjemenki
- 2 čajne žlice kokosovih ljuskica





DAN 16

- 200 ml domačeg kefira
- jušna žlica blanširane blitve
- 1 kiwi
- jušna žlica kokosovih ljuskica
- 2 jušne žlice rižinih ljuskica

DAN 17

- 150 ml domačeg kefira
- 1 banana
- 1 jabuka
- jušna žlica chia sjemenki
- jušna žlica lanenih sjemenki
- jušna žlica maslaca od lješnjaka





DAN 18

- 150 ml domačeg kefira
- 1 banana
- 1/2 svježeg krastava
- šaka oraha
- 2 jušne žlice rižinih ljuskica

DAN 19

- 150 ml domačeg kefira
- 2 šake borovnica
- 2 šake kupina
- 1 jušna žlica kokosovih ljuskica





DAN 20

- 200 ml domačeg kefira
- 1 banana
- 1 šaka malina
- 1 šaka kupina

DAN 21

- 250 ml domačeg kefira
- 1 banana
- 1 kolot svježeg ananasa
- Šaka blanširanog špinata
- 2 datulje
- malo svježeg đumbira





DAN 22 - zeleni smoothie

- 200 ml domaćeg kefira
- ½ avokada
- šaka blanširanog špinata
- prstohvat rukole
- komadić đumbira
- 4 datulje
- jušna žlica chia sjemenki
- kolut svježeg ananasa

DAN 23 - ljubičasti smoothie

- 200 ml domaćeg kefira
- 1 banana
- šaka jagoda
- šaka trešanja
- 10 indijskih oraha





DAN 24

- 200 ml domačeg kefira
- šaka jagoda
- šaka zelene salate
- rotkvica
- komadić đumbira
- 4 datulje
- ½ žličice cimeta
- ½ žličice kurkume





DAN 25

- 200 ml domaćeg kefira
- kolut svježeg ananasa
- pola manga
- pola jabuke
- banana
- žličica chia sjemenki



Ovdje sam izdvojila najzanimljivije smoothie recepte, a vi svakako pogledajte i www.kefirolicious.com kako bi dobili inspiraciju za kreiranje ostalih divnih jela s domaćim kefirom.

Hvala Vam!

