magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 18. 5. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Kiwi fresh nápoj

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Kiwi-fresh-napoj__s10007x9131.html

Už jste vyzkoušeli smoothie? Osvěžující nápoj z mixovaného ovoce a zeleniny dodá tělu pořádnou dávku dobře vstřebatelných vitamínů a živin. Pokud ráno nestíháte snídat nebo přes den svačit, tento nápoj je ideální díky tekuté konzistenci a rychlé přípravě.

Smoothie plné živin

Základem smoothie je libovolné **čerstvé ovoce, zelenina** a dobrý mixér. Pro **doplnění bílkovin** používám bílý jogurt nebo rostlinné nápoje (např. kokosové či ovesné mléko). Nápoj můžete také naředit mlékem, vodou nebo zeleným čajem. Další vhodnou přísadou jsou mixovaná **semínka, ořechy či vločky**. Doporučuji je před mixováním na chvíli namočit do vody. Některé ovoce může být kyselejší, proto lze smoothie dosladit **medem či přírodními sirupy** (např. datlový či agávový) nebo přidat sušené ovoce. Dochutit můžete i **vanilkou, kakaem, karobem či skořici**. Přidávám do smoothie **kostky ledu, aby byl nápoj osvěžující**. Stejně tak poslouží i mražené ovoce.

Zelené kiwi a špenát

Pro dnešní recept jsem zvolila kombinaci krásně zeleného kiwi a čerstvého špenátu. **Kiwi je významným zdrojem vitamínu C** (obsahuje až 70 mg/100 g), draslíku, hořčíku a antioxidantů. Konzumace kiwi je vhodná při zvýšené fyzické či psychické námaze a pro celkovou prevenci zdraví. **Čerstvé listy špenátu doplní tělu vitamíny B, C, E, K, železo a vápník.** Zelenou barvu kiwi a špenátu má na starosti **rostlinné barvivo chlorofyl**, které má regenerační, protizánětlivé a hojící účinky.

RECEPT: KIWI FRESH NÁPOJ

SUROVINY na 4 porce:

Kiwi 150 g

Špenát čerstvý 20 g
Máta čerstvá 3 g
Jogurt bílý 150 g
Med 15 g
Ovesné vločky 50 g
kostky ledu 50 g

POSTUP:

Ovesné vločky alespoň na **10 minut namočíme do misky s vlažnou vodou**. Kiwi oloupeme, špenát a mátu opereme a rozmixujeme do hladka s ostatními ingrediencemi. Čím déle mixujeme, tím je nápoj jemnější. Podle potřeby konzistence přidáváme kostky ledu nebo vodu.

Nutriční složení 1 porce:

energie	*108,6 kcal*
bílkoviny	*4,5 g*
sacharidy	*18,7 g*
z toho cukry	*6,7 g*
tuky	*2,1 g*
SFA	*0,8 g*
TFA	*0 g*
sodík	*0,006 g*
vláknina	*2,6 g*

přidaný cukr	*1,7 g*

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez
Zdroj: www.whfoods.com

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz