

Nejlepší zelené smoothie pro jarní očistu. Vyzkoušejte recepty, které fungují a chutnají!



Zelené smoothie tělu dodají pořádnou nálož vitamínů a dalších cenných látek. Velkou výhodou je, že je zelené smoothie připravené rychle. Dokáže nahradit i větší jídlo a dodá nám pořádnou dávku nové energie a síly. Udělejte si, třeba dnes, očistný den. A zařadte zelené smoothie do svého jídelníčku.

A proč právě zelené smoothie? Po dlouhé zimě potřebujeme tělo zásobovat látkami, které mu chybí. Díky tomu **zmizí jarní únava, špatné nálady a možná i pár zimních kilo navíc**. Ostatně vyzkoušejte a posudte sami, jak takové zelené smoothie funguje.

Zelené smoothie - jak na to?

Pokud chcete, aby zelené smoothie opravdu dobře chutnalo, pak pro začátek vyzkoušejte poměry 60 : 40. Tedy **60 procent ovoce a 40 procent zeleniny**. Později pak můžete poměry měnit podle svých chutí. Třeba dojdete k tomu, že je pro vás ideální zelené smoothie se 100 procenty zeleniny. Ale takové ne každému chutná. **Proto je lepší začít míchat zeleninu s většinou ovoce**. Jednoduše všechny připravené ingredience nakrájejte na menší kousky a dejte do mixéru. Pokud nechcete smoothie tak husté, přidejte i trochu vody. Ihned popíjejte. Smoothie nesmí nikdy stát déle než pět minut. Přicházely byste [o většinu cenných látek](#).

Pozor na listovou zeleninu u smoothie

Listová zelenina by ve smoothie chybět neměla. Ovšem jestli chcete získat **skutečně hladký koktejl bez kousků**, pak mixujte postupně. Nejprve listovou zeleninu s vodou. A teprve pak přidejte ovoce, případně i další ingredience. Mimochodem, zelené smoothie báječně chutná **s čerstvou vojtěškou nebo řeřichou**. Je lehce pikantní, ale stojí za to. Určitě vyzkoušejte. Navíc pak nemusíte mixovat postupně. Protože jde o velmi malé kousky, rozmixujete je hravě společně se vším ostatním.

Zelené smoothie pro osvěžení

Chcete-li si připravit **zelené smoothie místo koktejlu** nebo jako lehký osvěžující nápoj, pak můžete využít služeb kvalitního mraženého ovoce. Jednoduše nahradíte část čerstvého ovoce mraženým a mixujete. Pokud nemáte, pak můžete k mixované zelenině a ovoci přidat **několik kostek ledu**. Efekt bude podobný, jen bude zelené smoothie více naředěné.

Zelené smoothie bez sladidel, anebo...?

Sladidla do smoothie nepatří! Dočtete se většinou v článcích na internetu. Ale ona to zase až taková pravda být nemusí. Pochopitelně, pokud chcete zelené smoothie využít [pro jarní očistu a detoxikaci](#), nemá tam sladidlo co dělat. Pokud však připravíte **zelené smoothie jako odpolední dezert**, pak se nebojte využít datlí, banánů nebo manga, které jsou přirozeně velmi sladké. Případně sáhněte po datlovém nebo čekankovém sirupu. **Běžný cukr ve smoothie skutečně nemá co dělat.**



Barevné smoothie pro posílení imunity:

Přísady:

- 1 oloupaný banán
- [1 menší syrová oloupaná červená řepa](#)
- 1 mrkev
- 1 zelené jablko
- ¼ menšího listového salátu
- 100 g mražených malin
- hrst naklíčené vojtěšky
- 1 polévková lžíce chia semínek
- 200 ml vody

Příprava:

Banán nakrájíme na kolečka, červenou řepu na kostky, mrkev na tenká kolečka, jablko na osminky a listový salát na sekáme na kousky. Vše **dáme do mixéru a zalijeme vodou**. Necháme důkladně promixovat, aby ve směsi nebyly žádné kousky. Poté přidáme mražené maliny a znovu důkladně promixujeme. Teprve nakonec **přidáme chia semínka**. Nyní mixujeme už jen chvíli. Odstavíme a **nalijeme do sklenic**. Ihned popijíme.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)