# Lahodné smoothie vám dodá energii a navíc si skvěle pochutnáte, tipy na ta nejlepší smoothie

Jste-li nadšenec do zdravého životního stylu, jistě vaší pozornosti v poslední době neunikla popularita smoothie nápojů, které se pro mnoho lidí staly synonymem pro zdravou stravu. Tento typ nápoje připravovaný převážně z různých druhů ovoce a zeleniny je nicméně známý už mnohem delší dobu, jen ho lidé dříve tak běžně nenazývali. Smoothie nápoje jsou výborným a rychlým zdrojem energie a potřebných antioxidantů, je proto dobrým nápadem, konzumovat ho i vícekrát do týdne.

Pro přípravu tohoto nápoje jemné a krémové konzistence se dají využít téměř všechny dostupné plody. Můžete si dopřát smoothie z ovoce, zeleniny nebo jejich vhodné kombinace. Pokud je důvodem přechodu na zdravý životní styl snaha zhubnout, doporučujeme konzumovat nápoje připravené ve větší míře ze zeleniny, protože ovoce obsahuje cukry, které nejsou pro kýžený výsledek až tak dobré.

## Rychle zasytí kdekoliv a kdykoliv

Zejména pokud v práci či ve škole nemáte času nazbyt, smoothie je ideální volbou. Skládá se totiž z toho, co vám chutná a co byste si jinak museli vzít na svačinu v pevné podobě. Může se jednat o banány, mandarinky, jablka, kiwi, ze zeleniny poté okurku, mrkev nebo salát. Kromě toho můžete do svého nápoje přidat také chia semínky nebo sušené plody. Nejenom na internetu je mnoho tipů na chutné recepty, o téměř nekonečných možnostech přípravy smoothie může čtenáře přesvědčit třeba knížka s názvem Smoothies na každý den: 365 receptů, která je u prodejce Megaknihy k dostání s 27% slevou za 218 Kč.

## Vydatný nápoj připravený za pár minut

Při předem připravených surovinách zabere namixování smoothie doslova chvilku. Postup je velmi snadný a vybízí k experimentování s jednotlivými surovinami pro přípravu smoothie. O tom, že namixovat si smoothie podle svých představ zvládne i kuchařský antitalent, se můžete převědčit v následujícím postupu. Stačí totiž pouze:

1. Vybrat plody, které máte doma, nemusíte vždy dělat striktně ovocné nebo zeleninové smoothie, zajímavou chuť má například kombinace mrkve a jablka
2. Vybrané suroviny vložit do mixéru nebo smoothie makeru, ve většině případů je výsledný nápoj příliš hustý, je proto dobré přidat také přiměřené množství vody, mléka (smoothie při jeho použití bude mít mnohem zajímavější chuť) nebo jogurtu pro zředění
3. Všechny ingredience důkladně rozmixovat v závislosti na jejich tuhosti (například nápoj s mrkví bude třeba mixovat delší dobu než ten s banánem)

## Vhodné náčiní je základ

Smoothie jde jistě připravit i za pomoci klasického tyčového mixéru, nicméně je vhodné zvážit, zda by vám více nevyhovoval přístroj. který by disponovat několika nádobami vhodných velikostí a vyšším výkonem potřebným pro rychlé rozmixování tužších složek koktejlu (ořechy, led, semínka, …). V současnosti jsou velmi populární mixéry, které výrobci prodávají pod označením smoothie maker. Takovéto přístroje nicméně často nedisponují výše zmiňovaným potřebným výkonem, který by měl být aspoň 700 W, pokud se nechcete omezovat pouze na přípravu smoothie z lehce zpracovatelných ingrediencí.

Přístroje nabízené pod označením smoothie maker jsou sice skladnější, pokud vás však neomezuje prostor na kuchyňské lince, vyplatí se sáhnout po stolním mixéru, který jistě využijete nejen při přípravě krémových nápojů. Ideální volbou z hlediska uživatelské přívětivosti a potřebných parametrů může být model stolního mixéru s názvem ETA Vital Blend Mini 2100, který je u prodejce Euronics k dostání za 3 999 Kč. S jeho výkonem 1500 W, regulací otáček motoru a objemnou 2l nádobou ze zdravotně nezávadného materiálu bude příprava lahodného smoothie hračka.