

OTROKEM TRIKI, KI BODO PREPRAVALI



”MIKSANJE” - uporabljamo dober blender, ki vse sestavine res dobro zmelje.

VKLJUČITE OTROKE - otroci naj sodelujejo, se zraven zabavajo in sami izbirajo sestavine (seveda pod nadzorom :)).

IZGLED – pomembni sta barva in predstavitev. Poskrbite, da bo barva privlačna, uporabite lahko tudi kombinacijo barv. Smuti vedno še malo okrasite (s sadjem/zelenjavo/oreščki in slamico).

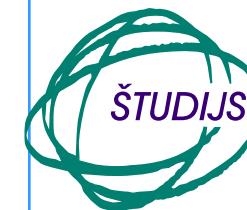
PRIPRAVA VNAPREJ - priprava vrečk/posodic s sestavinami za cel teden vnaprej.

Nekaj namigov za odlične smutije:

1. Potrebujete močan mešalnik – blender.
2. Okusi - začnemo z bolj sadnimi in ustaljenimi kombinacijami.
3. Druge tekočine - sadni sok, dobra tekočina je pinjenec, kokosova voda, sojin napitek, mleko samo v sadnih smutijih brez citrusov.
4. Dodatki - lanena semena, ovseni kosmiči, oreščki, beljakovinski praški, kvas, alge.
5. Očistimo vse, kar bi nas zmotilo pri pitju.
6. Ni vsaka zelenjava za v smuti (npr. grah in stročji fižol).
7. Od trših do mehkejših sestavin - najprej zmeljemo trše sestavine z nekaj tekočine, nato dodajamo mehkejše ter tekočino.
8. Pazimo na uravnotežen okus (npr. - zelena ima močan okus, ki v smutiju pogosto prevlada, olupljeno kumaro pa lahko dodamo v skoraj vsak smuti, saj ima povsem nevtralen okus).
9. Zelenje (npr. špinacne liste nadomestimo z blitvo, rukolo, regratom, koprivami, ščiro, delež klorofila v smutiju povečamo tudi z listi peteršilja, zelene solate).
10. Sladkost smutijev določamo sami (sladkamo z medom ali katerim izmed sladkornih sirupov. Sladkost poveča korenček in vse zrelo sadje, predvsem ananas, banana, mango, kaki).
11. Za na pot - z nekaj kockami ledu ali hladno vodo je lahko tudi za malico med službenim časom.



S Smoothie-ji ali
SMUTIJI
DO BOLJŠEGA
POČUTJA



ŠTUDIJSKI KROŽKI



Andragoški center Republike Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education



INVEL



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Zakaj so zeleni smutiji

zakon?

1. Izjemno hranljivi.
2. Bogati z vitamini, minerali, vlakninami in folno kislino.
3. Okus zelenjave skrit za sadjem.
4. Precej ceneje, kot če kupite multivitaminske tablete.
5. Dober način, da otroci jedo zelenjavo.
6. Dolgotrajen vir energije, imajo uravnoteženo količino sladkorja.
7. Zelo malo kalorij, vendar zelo nasitni — odlični v borbi proti lakoti in poseganju po nezdravih prigrizkih.
8. Hitro in lahko prebavljivi.
9. Poskrbijo za hidracijo.



Nekaj mogočih kombinacij (za dva)

- * zrela breskev, banana, 30 g mladih špinačnih listov (za veliko pest), 3–4 dl vode
- * pol kumare, pest mladih špinačnih listov, sok 1 limone, 2 stebli belušne zelene, 1 kivi, pol avokada, 3–4 dl vode
- * hruška, jabolko, pol kumare, 2 stebli zelene, sok 1 limone, 3–4 dl vode
- * jabolko, 1 rdeča pesa, sok pol limone, četrta ananasa, 3–4 dl vode
- * četrta ananasa, hruška, pol banane, 3–4 dl vode



Smutiji, s katerimi “nahranite” možgane!

Kokos in banana

- 1 skodelico mleka (kravje, mandljevo, riževo ...)
- 1 zmrznjeno (narezano) banana
- 2 žlici nesladkanega kokosa



Protivnetni smuti

- ½ skodelice borovnic
- ½ skodelice malin
- ¼ skodelice narezanega ananasa
- ½ zmrznjene narezane banane
- 2 žlici chia semen

