**SMOOTHIE**

**SMOOTHIE ZA DOBRO JUTRO**

Sestavine:

* 1 skodelica ovsenih kosmičev
* 1 kozarec grškega jogurta
* Pol skodelice mešanice semen (bučno, sezamovo, laneno)
* 1 jabolko
* 1 hruška

**VITAMINSKI SMOOTHIE**

Sestavine:

* 2 banani
* 1 pomaranča
* 2 kivija
* pest višenj brez koščic
* pest borovnic
* kozarec vode

**POLETNI SMOOTHIE**

Sestavine:

* pol skodelice narezanih svežih kumar
* 1 žlica medu
* 1 žlica soka limete ali limone
* 2 skodelici narezane lubenice

**SMOOTHIE ZA ODPORNOST**

 Sestavine:

* 2 banani
* 1 skodelica svežih jagod
* 1 skodelica mandljevega mleka
* 1 žlička kakava v prahu
* 1 žlička semen chia

**RAZSTRUPLJEVALNI SMOOTHIE**

Sestavine:

* 2 banani
* 2 pomaranči
* 1 jabolko
* pest špinače

**BOROVNIČEV SMOOTHIE**

Sestavine:

* 3 dl jogurta
* 100 g borovnic
* 1 jabolko
* 100 g manga ali banana + 2 žlički limoninega soka
* 2 žlici ovsenih kosmičev
* 2 žlici kokosa
* malo soli
* žlička cimeta in ingverja v prahu
* sladkajte po želji (med, dateljni, javorjev sirup, sladkor)

**SMOOTHIE IZ BLITVE**

Sestavine:

* 2 banani
* 1 šop blitve
* 200 ml vode

**SMOOTHIE IZ SUHIH SLIV**

Sestavine:

* 1 dcl jogurta
* 3 suhe slive
* 1 banana
* pol dcl pomarančnega soka

**AVOKADOV SMOOTHIE**

Sestavine:

* 4 dcl mleka
* 1 zrel avokado
* 2 žlički medu
* 4 kocke ledu

**SMOOTHIE IZ JAGODIČEVJA**

Sestavine:

* pol kozarca malin
* pol kozarca robid
* pol kozarca pomarančnega / anannasovega soka
* 1 skodelica grškega jogurta