

Zeleninové smoothie

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: adminrecepty



Suroviny

Porce: 2

- Zralá a šťavnatá rajčata 3 ks
- Salátová okurka 0.5 ks
- Paprika 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Bazalka 1 snítka
- Minerální voda nebo rajčatový džus 1 sklenice

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Zařazení: Snídaně

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Hlavní ingredience u tohoto zeleninového smoothie je silná trojice - rajčata, okurky a paprika. Vše ostatní už je o mixéru a doladění smoothie podle našich chutí. Inspirovali jsme se tentokrát na webu Pomodo, kde jsou také zajímavé [smoothie recepty](#).

Co budeme potřebovat?

3 zralá a šťavnatá rajčata

1/2 salátové okurky

1 paprika

2 stroužky česneku

bazalka

minerální voda, nebo rajčatový džus

Opláchnutou zeleninu vhodně nakrájíme na menší kousky, abychom ji dostali do mixéru a mohli pořádně rozmixovat.

Mixujeme dohledka, dokud nezískáme prostě takovou zeleninovou kaši, kterou potom ochutíme podle sebe nasekaným česnekem a lístky bazalky. Buď jen zamícháme, nebo rozmixujeme zároveň se zeleninou.

Požadované konzistence našeho zeleninového smoothie dosáhneme dolitím vody, která může být minerální, i s bublinkami. Můžeme použít také rajčatový džus nebo [šťávu](#) a led.

Obecně se dá s jakýmkoliv smoothie hodně experimentovat. Potřebujeme především šťavnaté ingredience, mixér a dostatek fantazie.

Další recepty na smoothie naleznete [tady](#).