

Recept 2: VITAMINOV POLN SMUTI



Za kozarec smutija potrebujemo:

- 1 banano
- pest jagod
- pest borovnic
- mleko ali tekoči jogurt ali jabolčni sok.

Priprava:

Banano olupimo in jo narežemo na manjše koščke. Jagodam odstranimo peclje in jih operemo. Operemo tudi borovnice.

Vse skupaj zmešamo v mešalniku (lahko tudi s paličnim mešalnikom). Tekočino dodamo po želji – odvisno kakšen smuti nam je okusnejši. Koliko je uporabimo pa je odvisno ali želimo bolj gost ali bolj tekoč napitek.

To je osnovni recept, zato lahko vedno pripraviš smuti s sadja, ki jih imaš ti najrajši; enostavno sestavine zamenjaš, odzameš ali dodaš.

Ali si vedel, da banane sestavljajo pretežno ogljikovi hidrati, zato jih uvrščamo med sadje z več sladkorja. V ne povsem zrelih bananah se večina škroba še ni pretvorila v sladkorje, zato večji del ogljikovih hidratov predstavljata škrob in prehranske vlaknine. Še bolje je torej, da pojedemo malo pikasto banano saj je lažje prebavljiva. Banane so odlični vir vitamina B6 in kalija, bogate pa so tudi z vitaminom C, manganom, magnezijem in nekaterimi drugimi vitamini in minerali.

Uspešno pripravo ti želim.

Dober tek!

Erika Barbo, org. šol. prehrane

