



SMOOTHIE MEŠALNIK

ZDRAVI NASVETI IN RECEPTI ZA SMOOTHIEJE



Gorenje je že 9 let najbolj zaupanja vredna blagovna znamka.

gorenje
Life Simplified





Manj zapletenega. Več zdravega in svežega.

Pripraviti hiter in zdrav obrok je izziv vsakega aktivnega človeka. Izkoristiti svežino sezonskega sadja in zelenjave ter pri tem porabiti kar se da malo dragocenega časa. Hitro pripravljeno in hitro pospravljeno.

Mali kuhinjski aparati Gorenje so vaši zvesti pomočniki, ki neutrudno skrbijo, da so vsa opravila zaključena v rekordnem času.

In brez stresa. Zasnovani so z mislijo na življenje sodobnega človeka, energijsko učinkoviti in nezahtevni za vzdrževanje.

Spoznajte Gorenje. Spoznajte življenje, ki je čudovito in svobodno.

VZEMITE VITAMINE S SEBOJ!

Zakladnica vitaminov in mineralov, ki jo lahko vzamete kamor koli. Mešalnik za smoothieje iz Gorenja omogoča pripravo zdravih napitkov iz sadja in zelenjave v le nekaj trenutkih. Vse sestavine zmešate v večnamenski 600-mililitrski posodi, ki ji preprosto namestite pokrov - in pripravljeni ste za odhod!

Pripravite lahko kremaste mlečne napitke, sadne sokove, smoothieje z zelenjavo in še in še. Vaša domišljija je edina omejitev. Najboljše pa je, da so sveže pripravljene napitki polni vitaminov in mineralov, cenejši in bolj zdravi kot tisti, ki jih kupimo v trgovini. Preprosto in koristno!







XXL XXL odprtina za sadje

Dovolj velika odprtina za vlaganje sestavin močno olajša pripravo napitkov. S premerom 62 mm je odprtina mešalnika za smoothieje dovolj velika, da bo priprava hitra in preprosta.



Smoothie za na pot

Večnamenski posodici s trdnim zapiralom vam omogočata, da odnesete sveže pripravljen napitek kamor koli greste. V službo, na fakulteto, na izlet s prijateljico, v fitness ali na sprehod z otroki. Zdrav napitek vedno pri roki.



Gumirane nogice

Stabilnost mešalnika za smoothieje je zelo pomembna za hitro in varno pripravo napitkov. Štiri gumirane nogice se čvrsto oprimejo podlage, zato mešalnika med delovanjem ni treba držati.

Jekleno štirikrako rezilo

Inovativna zasnova štirikrakega rezila iz nerjavnega jekla omogoča optimalno obdelavo sestavin. V kombinaciji s 250 W motorjem zmelje tudi led in oreščke. Po uporabi ga preprosto sperite pod curkom vode.



Upravljanje z enim gumbom

Edini gumb na aparatu je namenjen preprostem in natančnemu upravljanju. S pritiskom nanj mešalnik prične z delovanjem, ko gumb spustite, pa se vrtenje rezila ustavi. Omogoča tudi pulzno delovanje.

Varnostno stikalo

Gorenjev mešalnik za smoothieje je opremljen z varnostnim stikalom, ki preprečuje, da bi se aparat nenadzorovano vključil. Aparat deluje le, če je posoda za sadje pravilno nameščena na ohišje.

Dve posodici brez BPA

Mešalniku za smoothieje sta priloženi dve mešalni posodici za lažjo in bolj raznovrstno uporabo. Vzemite smoothie v službo, medtem ko vas drugi čaka v hladilniku. Material ne vsebuje škodljivega bisfenola A (BPA).

Osvežitev, polna vitaminov, pripravljena v zgolj 2 minutah!



1.

Kose svežega ali zamrznjenega sadja in zelenjave vstavite v posodo. Priporočljivo je dodati manjše kose ledu in nekaj tekočine (voda, sok, mleko, jogurt ...).



2.

Namestite nastavek z rezilom na posodo, trdno privijte in namestite na ohišje mešalnika.



4.

Odvijte posodo s polkrožnim gibom in odstranite nastavek z rezilom.



3.

Pritisnite gumb za vklop in ga držite 8–10 sekund. Ponovite še dvakrat.



5.

Namestite pokrov in vzemite smoothie s seboj ali ...



6.

... prelijte vsebino posodice v ohlajen kozarec.

ZDRAVI NASVETI!

5 skrivnosti za smoothie mojstre.

1.



Če vam čas dopušča, zamrznite narezane koščke banane, preden jih vstavite v posodico. Tako bo smoothie gostejši in hladnejši.

2.



Sezonsko sadje je cenejše in lažje dostopno. Naučite se jagod, borovnic, malin poleti in jabolk, robid ter sliv v jeseni.

3.



Vedno dodajte led v posodico nazadnje. Tako se ne stopi prehitro in ne razredči smoothieja.

4.



Uporabite samo sveže sestavine. Če vam sadje in zelenjava ne vzbujata apetita, tudi smoothie ne bo okusen.

5.



Poigrajte se z začimbami, kot so cimet, muškadni orešček ali ingver in jih dodajte svojim napitkom. Začimbe bodo dodale piko na i.

10 razlogov, da začnete dan s smoothiejem.

1. Krepi vaš imunski sistem.
2. Zadovolji potrebo po dnevnem vnosu vitaminov.
3. Izboljšuje prebavo in pospešuje izločanje škodljivih snovi iz telesa.
4. Preprečuje utrujenost in vrača moč ter vzdržljivost.
5. Pri hujšanju lahko nadomesti celoten obrok.
6. Pozitivno vpliva na telo in duha ter vzpostavlja ravnovesje v telesu.
7. Okus lahko prilagajate svojim željam.
8. Otroci ga obožujejo! Z gosti ne bo nič drugače.
9. Priprava je hitra, preprosta in zabavna.
10. Kot zakladnica antioksidantov in vitaminov vas varuje pred boleznimi.



SMOOTHIE ZA DOBRO JUTRO

SESTAVINE

- ½ skodelice ovsenih kosmičev
- 1 kozarec grškega jogurta
- ½ skodelice mešanice semen (bučno, laneno, sezamovo)
- 1 jabolko
- 1 hruška



Ovseni kosmiči so odlični vir prehranskih vlaknin. Vlaknine v ovsenih kosmičih, imenovane beta-glukani, so razlog za njihovo hranilno sestavo.



VITAMINSKI SMOOTHIE ZA ENERGIJSKI ZAČETEK DNEVA

SESTAVINE

- 2 banani
- 1 pomaranča
- 2 kivija
- pest višenj (brez koščic)
- pest borovnic
- kozarec vode



Z rednim uživanjem banan ugodno vplivamo na uravnavanje krvnega tlaka, povečamo aktivnost možganov, si uredimo prebavo in preženemo zgago.





POLETNI SMOOTHIE IZ LUBENICE

SESTAVINE

- 1/2 skodelice narezanih svežih kumar
- 1 žlica medu
- 1 žlica soka limete ali limone
- 2 skodelici narezane lubenice



Lubenica je sestavljena iz 92 odstotkov vode! Preostalih osem odstotkov pa je bogatih z likopenom, antioksidantom, ki ščiti srce in prostato ter blagodejno deluje na kožo in imunski sistem.



SMOOTHIE ZA DVIG ODPORNOSTI

SESTAVINE

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



Jagode so skoraj brez kalorij, vsebujejo pa veliko vitaminov in mineralov. Najboljše so seveda z domačega vrta.

RAZSTRUPLJEVALNI SMOOTHIE

SESTAVINE

- 2 banani
- 2 pomaranči
- 1 jabolko
- pest špinače

i

Špinača vsebuje več deset različnih vrst flavonoidov, prav tako je bogata tudi s karotenoidi, ki imajo protivnetne učinke.



SMOOTHIE ZA DAN Z VEČ ENERGIJE IN MANJ STRESA

SESTAVINE

- 1 narezana zelena
- ½ narezanega jabolka
- 1 list ohrovta
- 1 žlička nastrganega ingverja
- 1 žlička medu
- 2/3 skodelice jogurta

i

Zelena uživamo zvečer, saj pozitivno vpliva na naš spanec. Največ zdravih snovi pridobimo s sočenjem ali presnim uživanjem.





PINK SMOOTHIE Z ZELENJAVO

SESTAVINE

- 3 do 4 kozarce rdečega zelja,
- narezanega na kocke
- 1 ½ banane
- 1 kozarec malin (svežih ali zmrznjenih)
- 1 do 2 žlički javorjevega sirupa
- 2 kocki ledu
- 1 ½ kozarca vode



Zelje je bogat vir maščobnih kislin omega-3. Vsebuje antioksidante, protivnetna hranila in glukozinolate.



SMOOTHIE IZ BOROVNIC IN KOKOSA

SESTAVINE

- 3dl jogurta
- 100 g borovnic
- 1 majhno jabolko
- 100 g manga (ali srednje velika 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)



Borovnice vsebujejo ogromno hranilnih snovi, ki spodbujajo delovanje možganov, zlasti antocianina ter antioksidantov.

SMOOTHIE IZ BANANE IN BLITVE

SESTAVINE

- 2 banani
- 1 šop blitve
- 200 ml vode



Blitva vsebuje folno kislino, zato je dobrodošla obogatitev v prehrani nosečnic.



SMOOTHIE IZ SUHIH SLIV

SESTAVINE

- 1 dcl jogurta
- 3 suhe slive
- 1 banana
- ½ dl pomarančnega soka



Suhe slive so dobro znano živilo proti zaprtju. Prehranske vlaknine v njih pomagajo zniževati raven slabega (LDL) holesterola.





ZAJTRK IZ KOZARCA

SESTAVINE

- 250 g melone
- 1 banana
- 1 žlička medu
- sok 1/2 limone
- 2 žlici gostega jogurta ali 70 ml vode
- cimet (po želji)



Melona ni samo osvežilna, temveč je tudi prava zakladnica vitaminov A in C ter ima nizko energijsko vrednost.



SMOOTHIE IZ AVOKADA

SESTAVINE

- 4 dcl mleka
- 1 zrel avokado
- 2 žlički cvetličnega medu
- 4 do 6 kock ledu



Avokado velja za enega najbolj zdravih sadežev na zemlji, saj vsebuje kar 25 esencialnih hranil, vitamine A, B, C, E in K ter veliko zdravih mononenasičenih maščob.

SUPER ZDRAVI SMOOTHIE

SESTAVINE

- 1/2 kozarca zelene (steblo in listi)
- 2 vršička brokolija
- 1 banana
- 1 žlička brusnic
- 1 žlička indijskih oreščkov
- 1 žlička medu
- 1/2 jabolka
- 1/2 hruške
- 250 ml vode
- cimet po želji



Jabolko je eden izmed najbolj dostopnih in najbolj zdravih sadežev. Star pregovor pravi: "Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran."



ZELENI SMOOTHIE

SESTAVINE

- 2 kivija
- 1 banana
- 1/2 kumarice
- 1/4 glave brokolija (s stebлом)
- 3 do 4 listi blitve
- majhen koren ingverja (nastrgan)
- 1 dl vode



Kivi vsebuje dvakrat več vitamina C kot v limona ali pomaranča! Le en kivi na dan telesu zagotovi dnevno potrebo po vitaminu C.





POLETNI BRESKVIN MIKS

SESTAVINE

- 4 breskve ali nektarine
- pol kozarca jabolčnega soka
- 2 žlici lanenih semen



Breskve uvrščamo med pomlajevalno sadje. Izjemno koristne so namreč za nego kože in obraza.



POSLADEK IZ JAGODIČEVJA

SESTAVINE

- ½ kozarca malin
- ½ kozarca robid
- ½ kozarca pomarančnega / ananasovega soka
- 1 skodelica grškega jogurta



Maline so eden izmed najbolj zdravju prijaznih sadežev. Najpomembnejša sestavina malin je namreč elaginska kislina, ki naj bi preprečevala nastajanje rakavih celic.

TROPSKO SONCE

SESTAVINE

- 1 skodelica mandljevega mleka
- 1 skodelica sveže narezanega ananasa
- 2 kocki zamrznjenega manga ali pomaranče
- 3 kocke ledu

i

Ananas preprečuje strjevanje krvi, izboljšuje prekrvitev, znižuje krvni pritisk, blaži vnetja, sprošča mišice in odpravlja celulit.



ZDRAVJE V KOZARCU

SESTAVINE

- 2 mala gomolja rdeče pese
- 1 manjše jabolko
- 50 g borovnic
- 1 čajno žličko nastrganega ingverja
- 300 ml vode

i

Z uporabo ingverja blažimo vnetja in se borimo proti prehladnim virusom. Pekoče sestavine ingverja, tako imenovani gingeroli, pa blažijo slabost.





BUČKINA PITA

SESTAVINE

- 1 zamrznjena banana
- ½ skodelice grškega jogurta
- ¼ čajne žličke mletega cimeta
- ½ skodelice mleka
- 2 čajni žlički medu ali javorjevega sirupa
- 2/3 skodelice (150 g) buče v kosih
- 1 skodelica ledu v kockah



Buča ima diuretični učinek in deluje pomirjevalno.



ZELENJAVNI BOOST

SESTAVINE

- 2 pomaranči
- 4 korenčki
- 2 pesti listov ohrovta
- 1 kumara
- sok polovice limone
- ščepec mletega ingverja



Kumare vsebujejo obilje mineralov in vitaminov, ter so odlično hranilo za doseg primernega kislinsko-bazičnega ravnovesja.



DVE LETI GARANCIJE ZA MALE GOSPODINJSKE APARATE GORENJE

Vsi mali gospodinjski aparati Gorenje, kupljeni v Sloveniji, imajo dveletno garancijo. Odločitev za dveletno garancijo smo v Gorenju sprejeli z mislijo na še večje zadovoljstvo in brezskrbnost naših kupcev ob nakupu in uporabi izdelkov blagovne znamke Gorenje. Zaupamo našim razvojnim strokovnjakom ter verjamemo v kakovost in trajno vrednost naših aparatov za kupca.



GORENJE MED NAJBOLJ ZAUPANJA VREDNIMI DOMAČIMI BLAGOVNIMI ZNAMKAMI

Gorenje je že osmo leto zapored prejemnik nagrade Trusted Brand v Sloveniji v kategoriji gospodinjski aparati. Kar 67,5 % bralcev revije Reader's Digest, ki podeljuje znak zaupanja Trusted Brand, bi v Sloveniji med gospodinjskimi aparati izbralo Gorenje. Podeljeni znak zaupanja uvršča Gorenje med najbolj zaupanja vredne slovenske blagovne znamke.



ZA NASVETE, VZDRŽEVANJE IN POPRAVILA APARATOV SKRBI GORENJE SERVIS

Enotna telefonska številka za celotno Slovenijo: **03 899 7000**

Z razvejano servisno mrežo po celotni Sloveniji vam zagotavljamo izjemno hitro odzivnost in kakovostno opravljeno storitev. V našem klicnem centru vas pričakuje ekipa strokovno izobraženih svetovalcev, za vas dnevno po vsej Sloveniji na terenu deluje 54 serviserjev, za manjša popravila in rezervne dele pa se lahko oglasite tudi v kateri od 8 servisnih enot. Po naših analizah merjenja zadovoljstva uporabnikov servisa je kar 98 % potrošnikov s servisno izkušnjo popolnoma zadovoljnih.

Gorenje Slovenija | Brnčičeva 39 | 1000 Ljubljana | Slovenija
Tel.: 01 366 85 10 | Faks: 01 366 85 80 | www.gorenje.si