

kulkuharca.si

Hitri,
zdravi,
enostavni

Smoothie Recepti

 **Kul Kuhar'ca**
Kuhanje na preprost način

Dietni jagodni smoothie z jagodami

Dietni smoothie z jagodami je izjemen napitek, ki vam lahko polepša že jutro. Začnete dan z zdravim zajtrkom.

Za pripravo potrebujem:

- Sveže (ali zamrznjene) jagode – 1 skodelico
- Mandeljne (ali druge oreščke) – 1 peščico
- Mleko (katero koli) – cca 2 dl
- Med – 1 žlica (oz po želji)
- Sveže naribani ingver – 1 mala žlička
- Laneno seme – 1 žlica
- Malo ledu (po želji)

Vse sestavine dam v mikser ([smoothie maker](#)) in dobro zmiksam. Narejeni napitek prelijem v kozarec in takoj postrežem. Uživate v kozarcu zdravja.



PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja.

PREVERITE ZDAJ!

Dietni smoothie z kakijem

Dietni smoothie z kakijem je smoothie, ki vas bo obenem osvežil in nasitil, pa vendarle ne zredil. Privoščite si ga že za zajtrk.

Za pripravo potrebujem:

- Vanilijev kaki – 2 kom
- Sveže jagode (ali zamrznjene) – 1 manjša skodelica
- Mleko (odlično je mandeljnovo) – 1 dl
- Ledene kocke – 2-3 kom
- Limonin sok – 2 žlici
- Malo cimeta

Vse skupaj dam v miksek ([smoothie maker](#)) in gladko premešam. Takoj postrežem. Pa na zdravje želim!



FITNES PAS ZA VITKO TELO **SUPER HIT**

Thermographic Test **PREVERI ZDAJ!**

brez uporabe pasa med uporabo pasa

Smoothie za dobro jutro

Smoothie za dobro jutro je izjemno zdrav, vitaminov poln obrok, ki je odlična zamenjava za kakršenkoli zajtrk. Napolnil vas bo z energijo za cel dan. Poizkusite.

Za pripravo potrebujem:

- Mlado špinačo – peščico
- Jabolko – 1 kom
- Mlado kumaro – 1 kom
- Ingver – mala žlička mletega ingverja
- Sok ene limone
- Med – 1 žlička (ali javorjevega sirupa)
- Vodo – 1 – 1,5 dl



Jabolko in kumaro (lahko jo tudi olupite) narežem na male koščke in jih dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dodam še ostale sestavine in vse skupaj premiksam v gladko zmes. Takoj ponudim.

PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja.

PREVERITE ZDAJ!

A red blender is shown with a glass of yellow smoothie. The background features fresh raspberries.

Smoothie z brusnicami

Smoothie z brusnicami je okusen in zdrav napitek, ki lahko nadomesti kateri koli obrok v dnevu.

Za pripravo potrebujem:

- Sveže brusnice – cca 10 dkg
- Banano – 1 kom (malo)
- Naribani svež ingver – 1 malo žličko
- Pomarančo – 1 malo
- Med – 1 – 2 žlici (odvisno, kako sladko imate radi)
- Lonček kefirja – 1 kom (zamenjate ga lahko z jogurtom, ali pa tudi mlekom)



Olupljeno banano in pomarančo narežem na koščke in ju dam, skupaj z ostalimi sestavinami, v mikser ([smoothie maker](#)). Vse skupam zmiksam v gladek in kremast napitek. Takoj ponudim. Na zdravje želim.

PERFECT BRA ČUDEŽNI NEDRČEK Tako mehak in udoben, da boste pozabili nanj.

Videno na TV

PREVERI ZDAJ!

A woman is shown wearing a white bra. The background is dark with a red and white logo.

Smoothie z granatnim jabolkom

Smoothie z granatnim jabolkom je izjemno zdrav napitek, ki pripomore tudi k hitrejšemu kurjenju maščob. Toplo ga priporočam vsem, ki jim je mar za svoje telo.

Za pripravo potrebujete:

- Granatno jabolko – 1 kom
- Sok granatnega jabolka – 1-1,5 dc
- Sveže ali zamrznjene jagode – 1 skodelica
- Med – 1 žlica
- Malo sirotke (lahko jo tudi izpustite)
- Za boljši okus dodam še polovico banane (ni pa nujno)

Vse skupaj dam v mikser ([smoothie maker](#)) ter gladko zmiksam. Dobljeni napitek nalijem v kozarec in takoj ponudim. Na vitko življenje!



PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja.

PREVERITE ZDAJ!

Smoothie z hruškami

Smoothie z hruškami je lahko odlična zamenjava vašega klasičnega zajtrka.

Za pripravo potrebujem:

- Hruške (lepo zrele) – 2 kom
- Ovsene kosmiče – 3-4 žlici
- Mleko – cc 1,5 dl
- Jogurt (najboljše je grški) – 1 lonček
- Malo svežega naribanega ingverja
- Ledene kocke – po želji
- Malo cimeta

Hruški narežem in jih skupaj z drugimi sestavinami dam v mikser ([smoothie maker](#)). Vse skupaj dobro zmiksam. Dobljeni napitek nalijem v kozarec in takoj ponudim.



KERAMIČNI NOŽI
Z IZJEMNO OSTRINO

PRODAJNI HIT

セラミックス
HYDROP-CERAMICS

NAROČITE NOŽE ZDAJ!

Smoothie z jagodičevjem in grškim jogurtom

Smoothie z jagodičjem in grškim jogurtom je odličen in zdrav napitek, ki lahko nadomesti enega izmed dnevnih obrokov. Ne da je samo odličnega okusa, pomagal vam bo tudi kuriti odvečno maščobo.

Za pripravo potrebujem:

- Banano – 1 srednje veliko
- Jagode – 1 skodelico
- Grški jogurt – 1 kom
- Mandlejevo mleko (lahko katero drugo) – cca 1 dl
- Kocke ledu – po želji

Banano olupim, narežem na male koščke in skupaj še z ostalimi sestavinami vsujem v mikser ([smoothie maker](#)). Vse skupaj miksam, dokler ni vsebina kremasta. Pripravljen smoothie vlijem v kozarec in takoj ponudim. Uživajte v kozarcu zdravja!



PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja.

PREVERITE ZDAJ!

A promotional banner for smoothies. On the left, a red blender is shown with a glass of yellow smoothie. On the right, there are fresh raspberries. The text is in bold, contrasting colors.

Smoothie z kumaricami in jogurtom

Smoothie z kumaricami in jogurtom je zelo osvežilen, zdrav in lahek napitek, ki ga toplo priporočam vsem, ki želite izgubiti kakšen kilogramček.

Za pripravo potrebujem:

- Mlade kumare – 2 kom (brez pečk)
- Grški jogurt – 1 lonček
- Med – 2 žlici (lahko tudi javorjev sirup)
- Svežo meto – nekaj lističev
- Sok limete – ½
- Ledene kocke – 2-3 kom
- Črni poper - ščepec

Kumare (lahko jih olupite, ni pa potrebno) narežem na male komade in jih skupaj z vsemi ostalimi sestavinami dam v mikser ([smoothie maker](#)). Vse skupaj dobro premiksam, nalijem v kozarec in takoj postrežem.



SHUJŠAJ BREZ STRADANJA **SUPER HIT**

PREVERI ZDAJ!

A promotional banner for a Garcinia product. It features a yellow measuring tape on the left, a sliced lemon in the center, and a bottle of 'Nature Essential GARCINIA' on the right. The text is bold and eye-catching.

Smoothie z rdečo peso

Smoothie z rdečo peso je ukusen, lahkoten, predvsem pa zdrav napitek, ki bo popestril vaš jedilnik. Predlagam, da si ga pogosto privoščite, saj bo vašemu telesu zelo koristil.

Za pripravo potrebujem:

- Rdeče jabolko – 1 kom
- Rdečo peso (surovo) – 1 malo
- Jagode – cca 1 pest
- Sojino (ali katero drugo) mleko – cca 1 dl
- Med – 1 žlica oz po želji
- Malo cimeta

Peso olupim in jo narežem na koščke. Prav tako na koščke narežem jabolko. Narezane košče vsujem skupaj z ostalimi sestavinami v mikser ([smoothie maker](#)). Dobro premiksam in dobljeni napitek vlijem v kozarec. Takoj ponudim.

Naredite kaj zase in za druge. Pogosto pripravite različne zdrave smoothie in uživajte v prijetni družbi.



PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja.

PREVERITE ZDAJ!

An advertisement banner for a red smoothie maker. On the left, a red blender is shown. To its right, there are fresh strawberries. The text is in bold, white and red fonts on a dark background.

Jabolčni smoothie

Odličen jabolčni smoothie bo navdušil celo družino.

Za pripravo potrebujem:

- Jabolko (lahko je rdeča) – 1 kom
- Banano - ½ (ali eno malo)
- Mandeljne – cc 5 kom
- Navadni jogurt – 1 kom (najboljši je grški)
- Mleko – cca 1 dl
- Malo cimeta

Mandeljne dam v mikser ([smoothie maker](#)) in jih zmeljem. Dodam narezano jabolko, banano, jogurt in mleko. Vse skupaj dobro zmiksam in prelijem v kozarec. Na koncu napitek še potrosim z malo cimeta in takoj postrežem.



ZMANJŠAJ OBRAZNE GUBICE KREMA PROTI GUBAM, KI POVEČA TVORBO KALOGENA IZBRIŠITE LETA IZ OBRAZA

An advertisement banner for a skin cream. On the left, there is a close-up of a woman's face, smiling. The text is in bold, white and black fonts on a dark background.

Smoothie z špinačo in melono

Smoothie z špinačo in melono je izjemen napitek, ki ga toplo priporočam tudi tistim, ki smatrajo, da njihovi otroci pojedjo premalo sadja in zelenjave. Z tem smoothiem bodo dobili veliko mero vitaminov in mineralov. Pa še zredili se ne bodo.

Za pripravo potrebujem:

- Mlado špinačo – 1 pest
- Melono – 1/4
- Banano – 1 kom
- Zeleno jabolko – 1 kom
- Sveži peteršilj – nekaj vejic
- Kocke ledu – 2-3 (lahko jih tudi izpustite)
- Po potrebi nekaj vode

Melono in banano olupim, jabolko izkošičim. Vse skupaj narežem na male koščke in dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dodam še špinačo, peteršilj, led in po potrebi malo vode. Vse skupaj dobro premiksam, nalijem v kozarec in takoj ponudim.



PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja.

PREVERITE ZDAJ!

Smoothie z breskvijo in pomarančo

Smoothie z breskvijo in pomarančo je izjemen napitek, ki ga priporočam že za zajtrk.

Za pripravo potrebujem:

- Breskev – 1 kom
- Pomarančo – 1 kom
- Zeleno solato – cca 4-5 listov
- Vodo – cca 1 dl

Pomarančo olupim, breskev in solato dobro operem. Vse skupaj narežem na koščke in dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dolijem še vodo in dobro zmiksam.

Dobljen napitek prelijem v kozarec in takoj ponudim.



AKCIJA **RAZTEGLJIVA CEV** Že od: 19.90€

SE NE ZAPLETA ALI PREŠČIPNE IN SE RAZŠIRI DO 3-KRATNE VELIKOSTI

KLIKNI ZDAJ!

Smoothie z brusnicami in jabolkami

Smoothie z brusnicami in jabolkami je napitek poln vitaminov in mineralov.

Za pripravo potrebujem:

- Brusnice – ½ skodelice
- Jabolko – 1 malo
- Banano – ½
- Mleko (ali vodo) – cca 1- 1,5 dl
- Med - po potrebi za sladkanje

Jabolko in banano narežem in ju dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dodam še brusnice, mleko in malo medu. Vse skupaj dobro premiksam in dobljeni napitek vlijem v kozarec. Pa na zdravje!



PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja.

PREVERITE ZDAJ!



Smoothie z lubenico

Smoothie z lubenico priporočam tudi tistim, ki hujšajo.

Za pripravo potrebujem:

- Lepo zrelo lubenico – 1 večji kos
- Jagode – pest jagod
- Limonin sok – 1 žličko
- Javorjev sirup (ali malo medu) – 1 žlička
- Svežo baziliko – 2-3 liste
- Led

Lubenico razrežem, odstranim pečke in dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dodam še dobro oprane jagode, limonin sok, javorjev sirup, baziliko in nekaj ledu. Vse skupaj dobro premešam in prelijem v kozarec. Takoj ponudim.

Eks velja!



Želiš privlačne in unikatne nohte?

*** HIT POLETJA ***

Preverite zdaj!

Videno na TV



Smoothie z kivijem

Smoothie z kivijem je okusen in zelo nizko kaloričen napitek.

Za pripravo potrebujem:

- Kivi – 5 kom
- Sveže iztisnjen pomarančni sok – cca 2 dl

Kivi olupim, ga narežem na koščke in ga dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dolijem še pomarančni sok in vse skupaj dobro zmiksam. Dobljeni napitek nalijem v kozarec in takoj ponudim.



PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja. **PREVERITE ZDAJ!**

Smoothie z malinami in borovnicami

Smoothie z malinami in borovnicami je napitek, ki premore veliko vitaminov in mineralov. Privoščite si ga!

Za pripravo potrebujem:

- Borovnice – malo skodelico
- Maline – malo skodelico
- Jagode – malo skodelico
- Banano – ½
- Laneno seme – 1 žlica (lahko opustite)
- Mleko (lahko tudi vodo) – cca 1-1,5 dl
- Led

Vse sestavine dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dobro premiksam in prelijem v kozarec. Takoj postrežem.



NOVI REVOLUCIONARNI PARNI ČISTILEC STEAM MASTER X6
Borec proti trdovratni umazaniji



LIFE.SI
KLIKNI ZDAJ

Smoothie z marelicami in ingverjem

Smoothie z marelicami in ingverjem je odličen napitek, ki ga priporočam že za zajtrk.

Za pripravo potrebujem:

- Dobro zrele marelice – 2 -3 kom
- Nariban ingver – ½ žličke
- Mleko (katero koli) – cca 2 dl
- Beljakovine v prahu – 1 žlica (lahko jih izpustite)
- Nekaj kock ledu
- Cimet – po želji



Dobro oprane marelice malo razrežem in dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dodam jim še nariban ingver, beljakovine v prahu, led in zalijem z mlekom (odlično je kokosovo). Vse skupaj dobro zmiksam. Dobljeni napitek prelijem v kozarec, malo posujem z cimetom in takoj postrežem.

PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja.

PREVERITE ZDAJ!



Smoothie z melono in kivijem

Smoothie z melono in kivijem je odličen napitek za vse tiste, ki bi radi shujšali kakšen kilogramček.

Za pripravo potrebujem:

- Medeno melono – 1 večji kos
- Zrel kivi – 2 kom
- Vanilijev jogurt – 1 kom
- Limetin sok – 1 žlička
- Zdrobljene indijske oreščke – 2 žlici
- Stevia semena – 1 žlička

Melono in kivi olupim, razrežem in dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dodam še vse ostale sestavine in dobro zmiksam. Dobljeni napitek prelijem v kozarec in takoj ponudim.



Body10® za odpravo celulita

Videno na **TV**

Učinkovita, enostavna in dokončna rešitev za odpravo celulita!

body10 kliknite in preverite



Smoothie z ohrovtom

Smoothie z ohrovtom je napitek, ki lahko nadomesti kateri koli obrok.

Za pripravo potrebujem:

- Ohrovt – pest zrezanih mladih listov
- Jabolko - ½
- Banano – ½
- Limonin sok – po okusu
- Vodo – cca 1,5 dl
- Led
- [Chia semena \(po želji\)](#)

Ohrovt narežem in ga dam v mikser ([smoothie maker](#)). Dodam še razrezano jabolko, banano in led. Prilijem vodo in limonin sok. Vse skupaj dobro zmiksam in prelijem v kozarec. Posujem še chia semena in takoj postrežem.



PRIVOŠČITE SI SLASTEN SMOOTHIE! Poskrbite za zdrav obrok, poln vitaminov, brez konzervansov in dodanega sladkorja.

PREVERITE ZDAJ!

A red smoothie maker is shown with a glass of yellow smoothie. To the right, a green button with white text says 'PREVERITE ZDAJ!'. The background features a slice of watermelon.

Smoothie z tropskim sadjem

Smoothie z tropskim sadjem je odličen napitek za vse okuse.

Za pripravo potrebujem:

- Kivi – 2 kom
- Ananasov kompot (lahko tudi sveži ananas) – 2-3 žlici
- Jabolko – ½

V mikser ([smoothie maker](#)) dam ananasov kompot, olupljen in narezan kivi, narezano jabolko ter vse skupaj dobro zmiksam. (če je napitek pregost, dolijem malo vode (ali soka). Prelijem v kozarec in takoj postrežem.



Videno na TV **ODSTRANITE PRASKE** Scratch Wizard Pen - najhitrejši odstranjevalec prask za vaš avtomobil in dom.

PREVERITE ZDAJ!

A hand is shown using a yellow Scratch Wizard Pen to remove a scratch from a dark surface. The background is dark blue.

Stop...!!



Nikar ne Spreglejte Tega POMEMBNEGA Obvestila!

VNESITE SPODNJO KODO ZA POPUST V KOŠARICO V SPLETNI TRGOVINI LIFE.SI

10MANJ

in prihranite 10% pri vsakem nakupu



OBIŠČITE ZDAJ

→ Ne Zamudite Te Ponudbe! ←