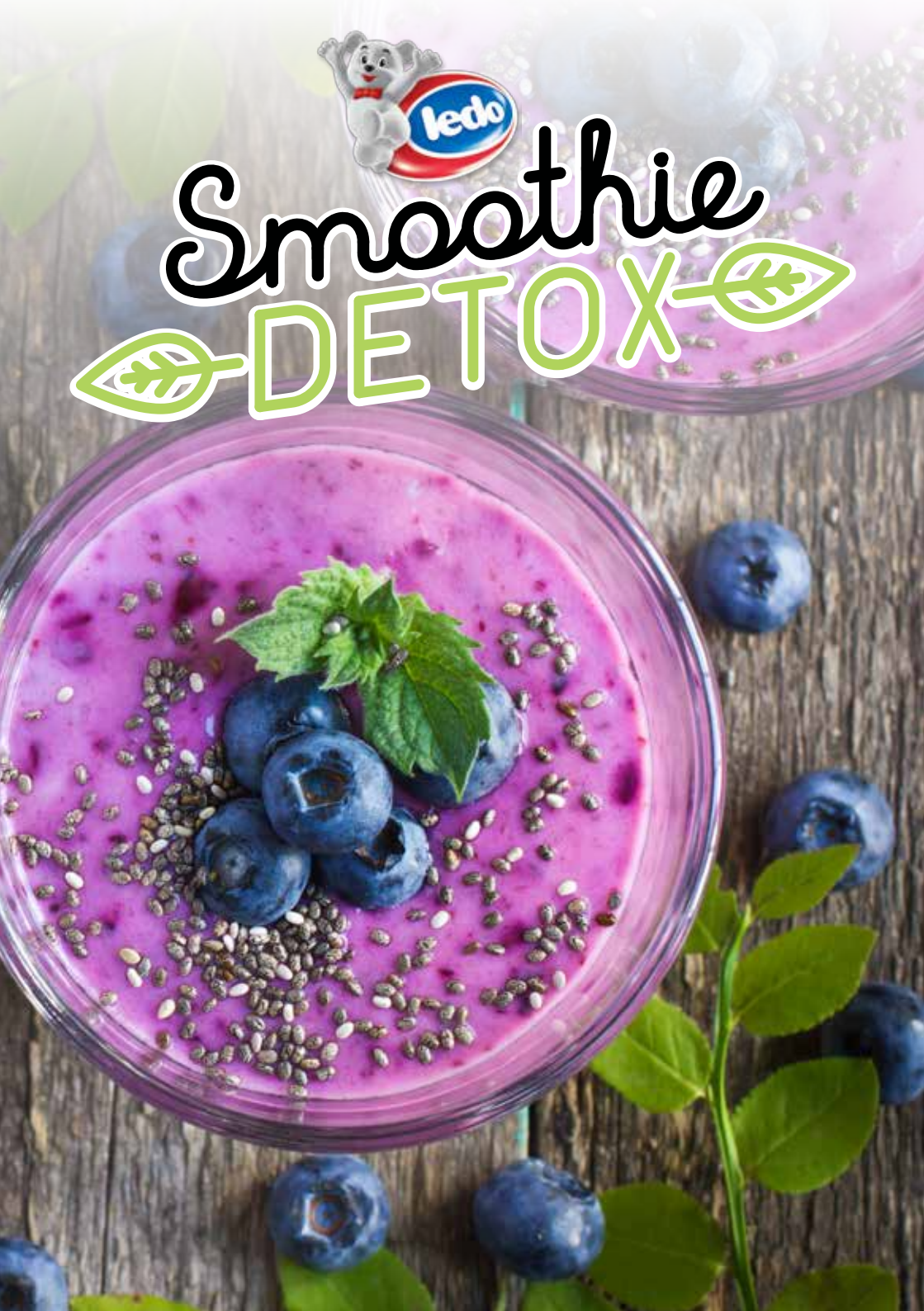




# Smoothie DETOX



# Čuva najbolje!



- u trenutku branja povrće i voće ima najviše vitamina, minerala i hranjivih tvari
- Stajanjem se gube vrijedni sastojci i kvaliteta nepovratno propada
- Ledo brzim smrzavanjem svježeg voća i povrća čuva sve najbolje

Svježije smrznuto

[www.ledo.hr](http://www.ledo.hr)



# Šadržaj



Smoothie od borovnice i banane .....	01
Choko - cherry smoothie .....	02
Smoothie od maline .....	03
Voćni miks .....	04
Pikantno šumsko voće .....	05
Zeleni smoothie .....	06
Detox smoothie .....	07
Crveno narančasti smoothie .....	08
BB (brokula-banana) smoothie .....	09
Tropical vacation .....	10
Voćni obrok .....	11
Ledo favorit .....	12
Cherry berry .....	13
Slasna malina .....	14
Aromatični voćni miks .....	15
Snaga zelenih proteina .....	16
Ružičasti smoothie s medom i maslacem od kikirikija .....	17
Badem smoothie .....	18
Smoothie "skriveni aduti" .....	19
Tropski kolač .....	20
Doručak u čaši .....	21
Cheesecake s malinama .....	22
Fitness smoothie .....	23
Simple smoothie .....	24
Afroditin smoothie .....	25
Milkshake od borovnica .....	26
Smoothie s višnjama i datuljama .....	27
Smoothie "slatkiš" .....	28
Garden sok .....	29
Smoothie od bobičastog voća i jabuke .....	30

# Smoothie od borovnice i banane



## Sastojci (1 serviranje):

- 1 šalica zelenog čaja  
(prethodno pripremljen i ohlađen)
- ½ banane
- 1 ½ šalice Ledo Borovnica
- ½ šalice jogurta
- 2 čajne žličice meda

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke (osim meda) u blenderu. Po potrebi dodati vode do željene konzistencije i na kraju umiješati med.

# Čoko - cherry smoothie



## Sastojci (1 serviranje):

- 1 šalica mlijeka
- ½ banane
- ½ šalice Ledo Višnji
- 1 žličica kakao praha
- 1 žličica meda

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke (osim meda) u blenderu. Po potrebi dodati vode do željene konzistencije i na kraju umiješati med. Servirajte u čaši i ukasite s višnjama.

# Smoothie od maline



## Sastojci (1 serviranje):

- 1 šalica Ledo Malina
- 1 banana
- 1 šalica soka od jabuke
- ½ šalice jogurta

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke u blenderu.  
Po potrebi dodati vode do željene konzistencije.

# Voćni mikš



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice soka od naranče
- ½ šalice vode
- 1 1/2 šalice Ledo Voćnog miksa
- 1 banana, srednje veličine
- listići mente

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke u blenderu. Po potrebi dodati vode do željene konzistencije. Servirati u čaši i ukasiti listićima mente.

# Pikantno šumsko voće



## Sastojci (1 serviranje):

- 1 šalica vode
- 1 jabuka
- 1 šalica Ledo Šumskog voća
- 1 čajna žličica naribanog đumbira
- 1 žlica sirupa od agave ili meda

## Prigrema:

Pomiješati sve sastojke u blenderu.  
Po potrebi dodati vode do željene konzistencije.



# Zeleni smoothie



## Sastojci (1 serviranje):

- 2 kivija, oguljena
- ½ banane
- 1 šalica Ledo Špinat briketa
- ½ šalice jogurta
- 1 žlica mljevenih lanenih sjemenki
- ½ šalice soka od jabuke

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke u blenderu.  
Po potrebi dodati vode do željene konzistencije.

# Detox smoothie



## Sastojci (1-2 serviranja):

- 1 ¼ šalica Ledo Špinat briketa
- 1 jabuka
- 2 stabljike celera
- 1 šalica soka od ananasa
- ¼ šalice nasjeckane mente
- ¼ šalice badema

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke u blenderu (osim 1 stabljike celera). Po potrebi dodati vode do željene konzistencije. Servirati u čaši i ukasiti stabljikom celera.

# Crveno narančasti smoothie



## Sastojci (2 serviranja):

- 4 mrkve, srednje velike
- ½ šalice Ledo Rajčice
- 1 stabljika celera
- 2 žlice soka limuna
- Sol i svježe mljeveni papar po želji
- listići bosiljka

## Priprema:

Pomiješati mrkve, rajčice, celer i sok limuna u blenderu. Po potrebi dodati vode do željene konzistencije. Zatim dodati sol i papar, promiješati i servirati u čaši te ukasiti listićima bosiljka.

# BB (brokula-banana) smoothie



## Sastojci (1-2 serviranja):

- kelj, 2 lista
- 1 banana
- 1 šalica Ledo Brokule
- ½ šalice soka od jabuke
- ½ čaše mlijeka
- 20 g badema

## Priprema:

Kuhati brokulu 8-10 minuta, ocijediti i ohladiti je. Pomiješati sve sastojke u blenderu. Po potrebi dodati vode do željene konzistencije.

# Tropical vacation



## Sastojci (1 serviranja):

- ½ šalice soka od ananasa
- ½ šalice kokosove vode (soka)
- 1 šalica Ledo Voćnog miksa
- ploške limuna

## Priprema:

Pomiješati sok od ananasa, kokosa i Ledo voćni miks u blenderu. Servirati u čaši i ukasiti ploškama limuna.

# Voćni obrok

  
Smoothie  
-DETOX-



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice Ledo Borovnica
- ½ šalice Ledo Malina
- 1 žlica sitnih zobnih pahuljica
- 1 žlica meda
- 1 žličica usitjenih lanenih sjemenki
- 1 čaša obranog mlijeka
- listići mente

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke (osim meda) u blenderu. Po potrebi dodati mlijeka do željene konzistencije i na kraju umiješati med. Servirati u čaši i ukasiti listićima mente.

# Ledo favorit



## Sastojci (1 serviranje):

- 100 g Ledo Borovnica
- 1 kruška
- 1 šalica Ledo Blitva briketa
- 1 šalica Ledo Špinat briketa
- ¼ avokada
- 1 stabljika celera
- ½ šalice vode
- 1 žlica sjemenki lana ili sezama

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke u blenderu. Po potrebi dodati vode do željene konzistencije. Servirati u čaši i posuti sjemenkama.

# Cherry berry



## Sastojci (2 serviranja):

- ½ šalice Ledo Višnji
- ½ šalice Ledo Šumskog voća
- ½ šalice mlijeka
- ½ šalice soka od brusnice
- ½ čajne žličice ekstrakta vanilije
- 1 žlica meda

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke (osim meda) u blenderu. Po potrebi dodati vode do željene konzistencije i na kraju umiješati med.



# Slasna malina



## Sastojci (2 serviranja):

- 2 šalice Ledo Malina
- 1 banana
- 1 šalica mlijeka
- ½ šalice grčkog jogurta
- ½ šalice soka od naranče
- 1 žlica meda
- listići mente

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke (osim meda) u blenderu. Po potrebi dodati vode do željene konzistencije i na kraju umiješati med. Servirati u čaši i ukrasiti s par malina i listićima mente.

# Aromatični voćni mikš



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice zobenog napitka
- ½ šalice soka od ananasa
- ½ šalice Ledo Voćnog mikša
- 1 žlica meda
- 1 prstohvat soli
- 1 prstohvat cimeta
- 1 prstohvat papra
- 1 prstohvat đumbira u prahu

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke u blenderu.

Po potrebi dodati soka od ananasa do željene konzistencije i na kraju umiješati med. Servirati u čaši i ukasiti listićima mente.

# Snaga zelenih proteina



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ banane
- žlica bućinih sjemenki
- ½ šalice Ledo Špinat briketa
- ½ šalice zobenog mlijeka

## Priprema:

Sve sastojke miksati u blenderu te dodati vode do željene konzistencije.

# Ružičasti smoothie s medom i maslacem od kikirikija



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice Ledo Višnji
- ½ šalice Ledo Špinat briketa
- 5 badema
- 1 žlica maslaca od kikirikija
- ½ šalice kokosovog mlijeka
- ½ čaše vode
- žlica meda
- prstohvat cimeta

## Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i miksati dok ne postanu kremasti. Po potrebi dodati kokosovog mlijeka ili vode.

# Badem smoothie



## Šastojci (1 serviranje):

- ½ šalice Ledo Voćnog miksa
- ½ šalice kokosovog mlijeka
- ½ šalice vode
- žlica badema
- prstohvat cimeta
- žličica meda

## Priprema:

Sve sastojke osim vode izmiksati do homogene smjese, a pred kraj uliti vodu.

# Smoothie „skriveni aduti“

  
Smoothie  
DETOX 



## Sastojci (1 serviranje):

- Ledo Brokula, 4 cvjetića
- ½ šalice Ledo Borovnica
- pola banane
- ½ šalice rižinog mlijeka
- ½ čaše vode
- žlica meda

## Priprema:

Brokulu, bananu, borovnice miksati s rižinim mlijekom te polako ulijevati vodu. Pred kraj dodati med.

# Tropski kolač



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice Ledo Voćnog miksa
- ½ šalice kokosovog mlijeka
- žličica kokosovog ulja
- ½ žličice kakao praha
- 2-3 listića svježe mente
- ½ šalice vode

## Priprema:

Miksati otprilike pola minute ili dok se ne postigne kremasta konzistencija.

# Doručak u čaši

ledo  
Smoothie  
-DETOX-



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice Ledo Šumskog voća
- ½ kivija
- ½ banane
- žlica miješanih žitarica sa suhim voćem
- ½ šalice tekućeg jogurta
- ½ šalice vode

## Priprema:

Sve sastojke osim vode izmiksajte u blenderu. Za dodatnu slatkoću dodajte žlicu grožđica ili 2 do 3 datulje.



# Cheesecake s malinama



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice obranog mlijeka
- ½ šalice posnog sira
- 2 žličice meda
- ½ žličice ekstrakta vanilije
- 1 šalica Ledo Malina

## Priprema:

Miksati na srednje jakoj prema jačoj brzini. Smoothie prebacite u čašu i ukasite s nekoliko malina po vrhu te ga servirajte sa žličicom.

# Fitness smoothie



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice Ledo Špinat briketa
- ½ šalice Ledo Fitness mješavine
- 1 jabuka
- ½ banane
- 1 šalica soka od naranče
- 1 čajna žličica meda

## Priprema:

Ledo Fitness mješavinu kuhati na pari 3-5 minuta. Zatim, pomiješati sve sastojke (osim meda) u blenderu. Po potrebi dodati vode do željene konzistencije i na kraju umiješati med.

# Simple smoothie



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice Ledo Šumskog voća
- Svježe cijeđen sok od 3 naranče

## Priprema:

Sve sastojke dobro izmiksati u blenderu.

# Afroditi\*in smoothie



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice Ledo Voćnog miksa
- sok od 1 naranče
- 1 banana
- desetak badema
- žlica meda
- ½ šalice tekućeg jogurta
- prstohvat muškarnog oraščića

## Priprema:

Sve sastojke dobro izmiksati te po potrebi uliti malo vode. Umjesto muškarnog oraščića možete koristiti cimet.

# Milkshake od borovnica



## Sastojci (1 serviranje):

- 1 zrela kruška
- ½ šalice Ledo Borovnica
- 15 g Ledo sladoleda od vanilije
- žlica javorovog sirupa

## Priprema:

Umjesto sladoleda od vanilije za laganiju verziju možete koristiti jogurt uz dodatak ekstrakta vanilije. Sve sastojke dobro pomiješati u blenderu te po potrebi dodati malo vode do željene konzistencije.

# Smoothie s višnjama i datuljama



## Sastojci (1 serviranje):

- 5 otkoštice datulja
- 1 banana
- ½ šalice Ledo Višnji
- ½ šalice vode

## Priprema:

Datulje prelići kipućom vodom i pustiti ih da odstoje nekoliko minuta. Umjesto kipućom vodom, datulje možemo prelići i hladnom vodom no u tom slučaju ih moramo ostaviti preko noći. U blender staviti sve sastojke uključujući i ocijeđene datulje i miksati dok se ne postigne homogena smjesa.

# Smoothie Slatkiš



## Sastojci (1 serviranje):

- ½ šalice Ledo Malina
- 1 banana
- ½ šalice vode
- žlica javorovog sirupa
- ½ šake groždica
- ½ žličice kokosovog ulja

## Priprema:

Sve sastojke izmiksati u blenderu na najjačoj brzini do željene konzistencije.

# Garden sok



## Sastojci (1 serviranje):

- 100 g cikle, sitno nasjeckane
- 1 srednja mrkva
- 2 stabljike celera
- 1 šalica Ledo Špinata ili Blitve briketi
- ½ šalice soka od cikle i jabuke

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke u blenderu.  
Po potrebi dodati vode do željene konzistencije.



# Smoothie od bobičastog voća i jabuke



## Sastojci (1 serviranje):

- 1 šalica Ledo Šumskog voća
- 1 jabuka
- 1 čaša razrijeđenog soka od bazge

## Priprema:

Pomiješati sve sastojke u blenderu.  
Po potrebi dodati vode do  
željene konzistencije.





# Smoothie DETOX

NAGRADNI NATJEČAJ

NAPRAVI SVOJ SMOOTHIE  
S LEDO PROIZVODOM  
I SUDJELUJ U  
NAGRADNOM NATJEČAJU!



FOTKAJ SVOJ SMOOTHIE, OZNAČI GA S #SMUTIME  
NA INSTAGRAMU I SUDJELUJ  
U LEDO INSTAGRAM NATJEČAJU.



4X KARTICA  
OD 2000 KN

SVAKI DAN BLENDER  
I SMOOTHIE BOČICE



NAGRADNI NATJEČAJ TRAJE OD 01.02. DO 28.02.2016.

**PHILIPS**

 **SBERBANK**

VIŠE INFORMACIJA POTRAŽITE NA [WWW.LEDO.HR](http://WWW.LEDO.HR)



[www.ledo.hr](http://www.ledo.hr)