

Smoothie recepti

Super svježi recepti
za pobjedničku formu



Vatreni sponzor



Šampionski smoothie Luke Modrića



Smoothie od ananasa, manga, kokosa i mente

- 1/4 zrelog ananasa
- 1 zreli mango
- 0,2 l kokosovog napitka
- prstohvat cimeta u prahu
- 1 limeta
- 0,2 l vode
- žlica meda
- 6 listića mente
- žličica kokosovog brašna



Priprema

Ananas očisti i makni tvrdnu sredinu. Nareži na komadiće i stavi u blender. Oguli mango i meso oko koštice nareži na komadiće te dodaj ananasu. Prelij vodom, kokosovim napitkom, dodaj prstohvat cimeta, sok limete, žlicu meda i natrgane listiće mente.

Razradi u smoothie čija tekstura je glatka poput Modrićeve kontrole lopte. Po želji posipaj kokosovim brašnom i uživaj u punoci okusa!

Energija za produžetke Ivana Perišića

Smoothie od banane, jagoda, čokolade i kikiriki maslaca

- 1 banana
- 6 smrznutih jagoda
- žlica kikiriki maslaca
- 0,4 l mlijeka s manje masnoće
(za odrasle najbolje i bez laktoze)
- 1/2 limuna
- 20 g tamne čokolade

Priprema

Oguli bananu i nareži ju na komade te stavi u blender. Poškropi sokom limuna, dodaj smrznute jagode i žlicu kikiriki maslaca. Prelij mlijekom i dodaj naribanu tamnu čokoladu.

Blendaj bez zadržke, jer ova kombinacija daje jednaku količinu energije kao i Perišić na utakmicama reprezentacije.



Vitaminska obrana Dominika Livakovića



Smoothie od borovnica, kruške, špinata i datulja

- 1 mjerica borovnica
- 1 kruška
- 1/2 limete
- šaka mladog špinata
- 3 datulje
- 0,4 l napitka od riže
- žlica meda
- prstohvat cimeta u prahu

Priprema

Borovnice operi i stavi u blender. Dodaj opranu, očišćenu i na komadiće narezanu krušku (s korom ili bez) pa poskropi sokom limete. Dodaj oprani mladi špinat i datulje bez koštrice. Prelij napitkom od riže, dodaj prstohvat cimeta u prahu i razradi u glatku smjesu.

Ravnoteža okusa i pouzdana energija ovog smoothija podsjećaju na koncentraciju i energičnost koju Livaković donosi na nogometni teren.



Snaga obrane Joška Gvardiola



Smoothie od brokule, jabuke, celera i banane

- 4 očišćene ruže brokule
- 1 banana
- 1 crvena jabuka
- 1 stabljika celera s listovima
- 1 limeta
- 0,5 l zobenog napitka
- velika žlica listića badema

Priprema

Na suhoj tavi tostiraj listiće badema. Komadiće brokule operi i usitni da stanu u blender. Stabljiku celera oguli, operi te nareži pa dodaj u blender. Dodaj još i komadiće oguljene banane i jabuke, poskropi sokom limete i prelij zobenim napitkom. Za kraj dodaj i tostirane listiće badema.

Baš kao i Joško, ovaj smoothie spaja snagu i svježinu u svojoj igri... ovaj, savršenoj liniji okusa.



Starter Boost Matea Kovačića

Smoothie od jabuke, naranče, mrkve i đumbira

- 1 zelena jabuka Granny Smith
- 4 naranče
- 1 mrkva
- komadić đumbira
- žlica meda
- prstohvat cimeta u prahu
- par listića mente
- par kockica leda



Priprema

Naranče ocijedi, a dobiveni sok ulij u blender. Dodaj oguljenu i na komadiće narezanu jabuku i mrkvu. Đumbiru oguli koru (najbolje žlicom) pa pritisni nožem da se razlista i dodaj ostalim sastojcima. Ne zaboravi dodati i žlicu meda, prstohvat cimeta u prahu te par listića mente.

Uz još nekoliko kockica leda ovaj smoothie dobit će svježinu i fluidnost, baš kao što je ima Mateo Kovačić na sredini terena.



Slatka završnica Andreja Kramarića

Smoothie od crnog grožđa, malina, grejpa i jogurta

- 1 veliki grozd crnog grožđa
- pakiranje svježih malina
- 1 žuti grejp
- 0,2 l tekućeg jogurta
- velika žlica javorovog sirupa
- 0,2 l vode
- velika žlica chia sjemenki
- par listića bosiljka

Priprema

Chia sjemenke prelij vodom i pusti da nabubre. Grožđe operi, prepolovi i izvadi mu koštice, a zatim stavi u blender sa svježim malinama. Ocijedi grejp pa sok dodaj ostalim sastojcima u blenderu. Iduće na redu su namočene chia sjemenke koje prelij tekućim jogurtom i vodom. Za kraj dodaj žlicu javorovog sirupa i par listića bosiljka. Za ovaj smoothie potrebno se malo potruditi, ali ako Kramarić ima strpljenja za savršen gol, možeš i ti za smoothie pun svježine.



Super potez Luke Vuškovića

Smoothie od jagoda, nektarina, vanilije i matičnjaka

- 12 svježih jagoda
- 1 zrela nektarina
- 1 mahuna vanilije (ili vanilin šećer)
- 1/2 limete
- 0,4 l bademovog napitka
- 8 listića svježeg matičnjaka
- žličica mljevenog lana
- nekoliko kockica leda

Priprema

Očišćene i oprane jagode te narezana nektarina, odlična su kombinacija za savršen dan, baš kao što su Vuškovićeve snaga i zrelost odlična kombinacija na terenu.

Mahuna vanilije tu je za aromatičnost, a trebaš ju prepoloviti po dužini pa nožem sastrugati srž, koju dodaj sastojcima u blenderu. Prelij bademovim napitkom, dodaj žličicu lana te listiće matičnjaka i par kockica leda. Uživaj u cool efektu ovog ukusnog smoothie-a!



Super energija Ante Budimira



Smoothie od cikle, jabuke, mrkve i mente

- 1 cikla
- 1 reska jabuka
(pink crisp ili granny smith)
- 1 mrkva
- 1/2 limuna
- komadić svježeg đumbira
- 0,4 l vode
- prstohvat cimeta u prahu
- 10 listića svježeg mente

Priprema

Ciklu i mrkvu oguli i nareži na tanke ploške, pa stavi u blender. Dodaj oguljenu, očišćenu i na komadiće narezanu jabuku. Poškropi sokom limuna i dodaj nasjeckani đumbir. Prelij vodom i začini prstohvatom cimeta u prahu i listićima svježeg mente

Osjeti super energiju u svakom gutljaju, kakvu Ante uvijek daje na terenu.



Svježa snaga Josipa Šutala



Smoothie od kruške, stabljike celera, oraha i Mascarpone sira

- 2 zrele kruške Williams
- 2 stabljike celera
- 6 polovica oraha
- velika žlica Mascarpone sira
- 1 bio limun
- žlica meda
- 0,4 l mlijeka s manje masnoće ili bez laktoze
- par kockica leda

Priprema

Orahe ispeci u pećnici na 180 °C otprilike 10 minuta, da poprime malo boje i otpadne im višak ljuske. Kruške oguli i očisti od koštica, nareži pa stavi u blender. Dodaj opranu, oguljenu i na komadiće narezanu stabljiku celera, žlicu Mascarpone sira, žlicu meda, pečene polovice oraha i mlijeko. Limun dobro operi i u smoothie naribaj malo korice. Dodaj nekoliko kockica leda i razradi smoothie koji nudi čvrstoću karakterističnu za igru Josipa Šutala u obrani.

Skriveni as Marija Pašalića

Smoothie od lubenice, šumskog voća i komorača

- 1/2 mini lubenice
- 100 g smrznutog šumskog voća
- par grančica komorača
- žlica meda
- 1/2 limete
- 6 oguljenih pečenih lješnjaka
- crni papar, mljeveni
- 0,2 l soka od brusnice

Priprema

Lješnjake sitno nasjeckaj, lubenicu očisti od koštica i kore te stavi u blender. Dodaj smrznuto šumsko voće i zeleni dio komorača. Dodaj sok od brusnice, žlicu meda i sok polovice limete te lagano popapri. Razradi u smoothie, kojeg možeš posipati sjeckanim lješnjacima.

Ovaj smoothie je dinamičan i energičan, uz osjećaj za paprenu završnicu kakvu priprema i Mario Pašalić u svojim napadačkim akcijama.





Zeleni playmaker Martina Baturine

Smoothie od kelja, kivija, avokada i badema

- 3-4 mlada lista kelja
- 2 kivija
- 1/2 zrelog avokada
- 1 limun
- 0,4 l vode
- 10-ak badema
- žlica agavinog sirupa
- prstohvat soli
- par listića svježeg korijandera

Priprema

Bademe blanširaj u kipućoj vodi par minuta, izvadi i oguli. Oguljene bademe stavi u blender, dodaj vodu, prstohvat soli i žlicu agavinog sirupa, pa izblendaj. Listove kelja operi, makni stapku i nareži na komadiće pa dodaj smjesi u blenderu. Dodaj i oguljeni, narezani kivi. Avokado prepolovi, a izdubljeno meso avokada dodaj sastojcima u blenderu. Poškropi sokom limuna i blendaj dok se sve ne poveže, baš kao što to radi Baturina između linija.



Pobjednički smoothie Zlatka Dalića



Smoothie od mrkve, jabuke, mandarine i dinje

- 1 velika mrkva
- 1 zelena jabuka
- 3 mandarine
- 1/4 zrele dinje
- 0,3 l napitka od zob
- 1 vanilin šećer

Priprema

Mrkvu oguli, prepolovi i nareži pa stavi u blender. Dodaj očišćenu i narezanu jabuku. Mandarine oguli i dobro očisti (izvadi koštice ako ih ima). Očišćene mandarine dodaj sastojcima u blenderu. Dinju oguli, izvadi koštice i nareži na komadiće pa također dodaj u blender. Prelj napitkom od zob, dodaj vanilin šećer i razradi u smoothie.

Ovaj smoothie je uravnotežen i uvijek na visini zadatka, baš kao i Zlatko Dalić u vođenju momčadi.



Br. 1 u svježini i kvaliteti*

Već
5.
godinu



*Rezultat se temelji na izjavljenom zadovoljstvu kupca u kategoriji svježeg voća i povrća. YouGov "Fresh Perception", istraživanje provedeno u veljači 2026. na nacionalno reprezentativnom uzorku 1079 kućanstava na nivou cijele Hrvatske. Kupci ocjenjuju nespecijalizirane trgovce na malo pretežno hranom, pićima i duhanskim proizvodima.



