

# Ekološki pridelki in izdelki



## Recepti za EKO ZELENE SMOOTHIE-je

### Zakaj posegati po zelenih smoothie-jih?

- izboljšali bodo vašo presnovo
- zmanjšala se bo želja po sladki hrani
- imeli boste več energije
- dolgoročno bodo vplivali tudi na izgubo telesne teže

[www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)

- boljše mentalno počutje
- vaša koža se bo očistila
- nohti bodo bolj čvrsti



### Smoothie Zelena bomba

**Sestavine:** 4 listi ohrovta, pest špinacije, 1/2 avokada, 1/2 jabolka, 1 skodelica kokosove vode, 4-5 svežih listov mete, žlička olja (laneno ali konopljino)

**Priprava:** Avokado olupimo in jabolko razkoščičimo. Vse sestavine narežemo na drobne koščke, liste mete drobno nasesekljamo. Vse sestavine damo v mešalnik in miksamo do gladkega. Smoothie serviramo v kozarce, ki jih okrasimo s koščkom jabolka.



### Smoothie Zeleni čistilec

**Sestavine:** 1 1/2 skodelice vode, 1 glava zelene solate (sesekljane), 1/2 velikega šopa špinacije, 3-4 stebila zelene, 1 jabolko, 1 hruška, 1 banana, sok polovice limone, 1/3 šopa korianda, 1/3 šopa peteršilja, žlička olja (laneno ali konopljino)

**Priprava:** V mešalnik damo sesekljano solato in vodo. Z nizko hitrostjo mešamo, da dobimo gladko zmes. Postopoma povečamo hitrost mešalnika in dodamo jabolko, hruško, koriander in peteršilj. Na koncu dodamo banano in limonin sok ter dobro premešamo.



### Smoothie Jutranje prebujanje

**Sestavine:** 1 banana, 1 žlička namočenih Chia semen, pol kivija, 3 večji listi blitve, 1 žlička medu in 1 pest celih mandljev, žlička olja (laneno ali konopljino)

**Priprava:** Najprej namočimo Chia semena za približno 10 min. Nato olupimo in narežemo banano in jo stresemo v mešalnik. Dodamo pest mandljev, žličko medu, ter oprane liste blitve. Olupimo polovico kivija in ga dodamo ostalim sestavinam. Prilijemo pol kozarca vode in na koncu dodamo še Chia semena.

Več receptov na [www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)

Za pripravo smoothie-jev uporabljajte polnovredne, kakovostne sestavine iz ekološke pridelave in predelave.

### Kje do EKO izdelkov?

- Trgovina Zelena točka Murska Sobota (BTC) | pon. - sob. 8.00 - 20.00
- Trgovina Zelena točka Ljubljana (Citypark) | pon. - pet. 9.00 - 21.00 | sob. 8.00 - 21.00
- Ekološka tržnica Maribor | Glavni trg, Maribor | pet.: 9.00 - 12.00
- Ekološka tržnica Europark Maribor | sre.: 14.00 - 19.00
- Partnersko kmetovanje dvorišče KGZS-Zavod Maribor | Vinarska 14 | čet.: 16.00 - 17.00
- Baronova trgovinica na Izletniško ekološki kmetiji Uranjek »Pri Baronu« | Planica 6 | 2313 Fram | sob.-ned: 10.00 - 17.00. Čez teden po dogovoru. Prazniki zaprto.