**Shake czy smoothie?**

**Nastała wiosna, czyli najpiękniejsza, zdaniem wielu osób, pora roku. Wraz z nią zbliża się czas, gdy pojawią się świeże owoce i warzywa. To doskonała okazja, aby dzięki nim wzmocnić organizm po zimie, dostarczając mu dużą dawkę witamin i minerałów.**

Owoce i warzywa można spożywać na wiele sposób. Jedzone w całości, będą doskonałą przekąską. Szczególnie, gdy można je spożywać razem ze skórką. W innym przypadku konieczne będzie wcześniejsze ich obranie. Poświęcając odrobinę czasu można przygotować również pyszne sałatki. Co jednak zrobić, aby mieć smak ulubionych owoców i warzyw na wyciągnięcie ręki? Najlepiej je zblendować!

**Shake it, shake it!**

Shaki i smoothie samodzielnie przygotowane na bazie owoców i warzyw to pyszna alternatywa dla słodkich soków i napojów z butelek i kartonów. Dzięki nieograniczonej liczbie kombinacji i modyfikacjom składu, możliwe jest przygotowanie dowolnej kompozycji, będącej odpowiednikiem pełnowartościowego posiłku lub zdrowego deseru. To również idealna opcja dla osób szukających ochłody w trakcie upalnego dnia.

Czym różni się klasyczny shake od smoothie? Zasadniczo tylko jedną kwestią. Shake przygotowuje się na mleku (również z dodatkiem lodów), a smoothie na wodzie lub/i lodzie. I to w zasadzie tyle. Pozostałe składniki zależą w głównej mierze od wyobraźni i osobistych preferencji. Oczywiście niektóre z nich będą lepiej komponować się w shake’ach lub smoothie, ale nic nie stoi na przeszkodzie, aby eksperymentować.

**Z czego przygotować shake’i i smoothie?**

Podstawowym owocem, który będzie w wielu przypadkach idealną bazą do przygotowania napoju jest banan. Dzięki niemu uzyska się gładką konsystencję oraz słodki smak. Drugim bardzo uniwersalnym dodatkiem będzie jabłko. Obowiązkowym składnikiem w przypadku shake’ów jest z pewnością mleko. Można je łączyć lub zastąpić w całości mleczkiem kokosowym. Już na podstawie tych czterech składników możliwe jest stworzenie nieskończonej ilość kombinacji niepowtarzalnych smaków. Wystarczy dodać odrobinę cynamonu, płatki kokosowe, kiwi lub sok z limonki. Idąc dalej tym tropem, można sięgnąć po truskawki, maliny czy poziomki. A to tylko jedna droga. Nie można przecież zapominać o warzywach. Na szczególną uwagę zasługuje tu szpinak. Znienawidzony przez dzieci, jest on jednak niezwykle zdrowy, a jako składnik shake’a lub smoothie dodatkowo wyśmienicie smakuje.

**Co potrzeba do przygotowania shake’a lub smoothie?**

Odpowiedź na to pytanie jest banalnie prosta i ukrywa się pod postacią blendera. Do wyboru są blendery ręczne oraz kielichowe. Te pierwsze są bardziej uniwersalne, gdyż pozwalają na blendowanie nawet dużych ilości składników, np w garnku podczas podgrzewania. Natomiast modele kielichowe sprawdzą się idealnie do szybkiego przygotowania ustalonych porcji. Istnieją też modele hybrydowe łączące zalety obu typów blenderów. Bardziej rozbudowane zestawy posiadają szereg dedykowanych końcówek i pojemników, przeznaczonych nie tylko do blendowania, ale również np. do ubijania czy szatkowania.

Aby cieszyć się smakiem osobiście skomponowanych shake’ów i smoothie warto zaopatrzyć się również w wygodny bidon, kubek lub butelkę. Na cieplejsze dni idealnym wyborem będą egzemplarze wyposażone we wkłady chłodzące.

Wszystkie urządzenia i akcesoria niezbędne do cieszenia się smakiem shake’ów i smoothie znaleźć na [Kalkuluj.pl](https://kalkuluj.pl/euslugi/dom_wnetrza_i_ogrod/agd/male_agd_kuchenne/miksery_i_roboty). Owocnych poszukiwań!