

# Zdravo! LETO!

**Beko vam predstavlja  
riznicu recepata za zdrave obroke**



**beko**

# Zdravo! LETO! Sadržaj:

 Crveni osmeh

Zelena radost

Moćni pire

Buđenje

 Sunčani dan

Jaka kaša

Multusmuti 

Ponedjeljak

# Crveni osmek

smuti sa bobičastim voćem

## SASTOJCI:

Pola šolje bademovog mleka,  
Grčki jogurt 200 ml,  
Šolja borovnica,  
Šolja kupina,  
Šolja jagoda,  
Kašika meda

## RECEPT:

Sveže borovnice, kupine i jagode sipati u blender i dodati kašiku meda. Preliti grčkim jogurtom i bademovim mlekom i sve zajedno izblendati dok se ne dobije homogena masa. Poslužiti u čaši i po želji dekorisati jestivim cvećem.

Beko uređaj korišćen za pripremu recepta je  
Beko blender TBN 81808 BX.



Utorak

# Zelena radost

potaž od spanača

## SASTOJCI:

- 2 pakovanja baby spanača
- Rendani parmezan (oko 50gr)
- 1 kašika putera
- 1 mali crveni luk
- 3 šolje bujona (supe)
- 4 kašike kisele pavlake 20%
- 1 čen belog luka
- So, biber, aleva

## RECEPT:

Blanširati spanač kratko u vodi (30 sec) i zatim ubaciti u hladnu vodu.

Na puteru propržiti crveni i beli luk, spustiti spanač i dinstati 5-6 min. Dodati bujon i posle 3 minuta blendirati sa ručnim blenderom. Dodati pavlaku, pa još malo umutiti. Začiniti. Poslužiti sa narendanim parmezanom i dodati malo aleve paprike za dekoraciju.

Beko uređaj korišćen za pripremu recepta je  
Beko ručni blender HBA 81762 BX.



beko



Sreda

# *Moćni pire*

batat pire

## **SASTOJCI:**

2 velika batat krompira

Maslinovo ulje

So, biber

Peršun

## **RECEPT:**

Pečeni batat ohladiti i oljuštiti od kore.

Ubaciti komade u mikser i miksati dok se ne dobije homogeni pire.

Dodati maslinovo ulje i začiniti.

Poslužiti u činiji sa malo peršuna, pored grilovanog povrća.

Beko uređaj korišćen za pripremu recepta je  
Beko ručni blender sa posudom HBA 81762 BX.



beko

MAX  
1.0L

0.75L



Četvrtak

# Budjenje

avokado tost

## SASTOJCI:

Hleb sa semenkama

2 avokada, 2 krastavca

2 lajma (sok od lajma)

Čen belog luka

Mirođija, so, biber, čili paprika

Čeri paradajz

1 krem sir

3 jaja

## RECEPT:

Avokado odvojiti od kore i ubaciti u mali secko. Dodati mirođiju, beli luk, sok od 1 lajma, so, biber, malo čili paprike i 2 kašike maslinovog ulja. Sve umešati u gvakamole sos. Krastavac tanko iseći i preliti sokom od 1 lajma. Iseći već kuvana i ohlađena jaja. Ređati sendvič: krem sir, gvakamole, krastavac, slajsevi jaja i delići čerija. Posuti mirođijom.

Beko uređaj korišćen za pripremu recepta je  
Beko seckalica CHG 81442 BX.



Petak

# Žaka kaša

ovsena kaša sa koštunjavim voćem

## SASTOJCI:

100gr ovsenih pahuljica

2 kašike chia semenki

2 kašike kinoe, 1 kašika meda

200ml bademovog mleka

po 2 kašike: oraha, badema, lešnika

po 1 kašika:

suncokretovog i bundevinog semena

cimet i malo soli

1 jabuka

## RECEPT:

Pahuljice, kinou i čiu prokuvati 5-6 minuta na tihoj vatri u bademovom mleku. Kada se skloni sa vatre, dodati med. U secka ubaciti koštunjavo voće, cimet i so i malo iseckati (ne u prah, u komadiće). Poslužiti toplu kašu uz koštunjavo voće, a odozgo naseći kriške jabuke.

Beko uređaj korišćen za pripremu recepta je  
Beko seckalica CHG 81442 BX.



Subota

# Sunčani dan

zdrava poslastica sa bananom

## SASTOJCI:

1 kašika meda

1 šolja pirinčanog mleka

2 kašike kikiriki putera

1/2 šolje ovsenih pahuljica

1 kašika cimeta

2 banane

## RECEPT:

Pahuljice prokuvati na tihoj vatri u pirinčanom mleku. Dve banane iseći i staviti u secka, a zatim dodati med i kikiriki puter, skuvane ovsene pahuljice i cimet. Sve zajedno izmiksati i poslužiti u činiji uz orahe i kolutiće banane.

Beko uređaj korišćen za pripremu recepta je  
Beko seckalica CHG 81442 BX.



beko



Nedelja

# *Multismuti*

sok od različitih vrsta voća

## **SASTOJCI:**

- 1 šolja jagoda
- 4 šolje lubenice
- 2 kašike meda
- 3 kašike soka od limuna
- Led, nana

## **RECEPT:**

Sveže jagode i komadiće lubenice staviti u blender. Dodati dve kašike meda i sok od limuna. Sve zajedno izmiksati dok se ne dobije sok. Poslužiti sa ledom i po želji ukrasiti svežim voćem i nanom.

Beko uređaj korišćen za pripremu recepta je  
Beko blender TBN 81808 BX.



# Leto se bliži!

**A u susret njemu,**

hajde da usvojimo zdrave navike.

Sveže voće i povrće je opet tu, a uz naše Beko aparate svako jutro može da vam započne zdravo. Zato smo za vas želeli da pripremimo posebnu Beko digitalnu riznicu recepata u kojoj smo podelili naše ideje za zdrave letnje obroke koje možete pripremiti sami kod kuće.

Riznicu možete preuzeti besplatno i odštampati je. A ukoliko za nas imate predlog kako da je obogatimo nekim novim, zanimljivim receptima, obavezno nam pišite na Instagramu, želeli bismo da čujemo vaše ideje.

**A do tada...**

# Zdravo! LETO!