

PHILIPS

Liquid Health

Knjižica recepata

Inspiracija fanova
Philips Hrvatska Facebook
stranice



Fotografije su korištene samo za potrebe knjižice te stvarni sokovi mogu odstupati.
Recepti mogu biti izmijenjeni.



Halloween mix

👤 Biljana Gabrić

Sastojci:

3 nektarine
20 dkg muškatne bundeve,
poznatije kao butternut tikva
30 dkg mrkve

Priprema:

U sokovnik staviti oprane i oguljene nektarine, oguljenu i na krupnije narezanu bundevu te očišćene mrkve. Po želji dodati prstohvat cimeta.

Bundeva? U soku? Nije greška. Butternut ima sladak i orašast okus, a što je narančastija, to je slada i sočnija te, kao takva, savršena za početak jesenskog jutra. Ili zgodan zdravi napitak za Halloween :-).

A nitko vam ne brani da dio bundevice ostavite po strani za kakvu sočnu jesensku pitu ;-).



Sokić PAP(Č)AJA

👤 Hanna Ruža Matich

Sastojci:

1 dcl nektara od papaje
1 žlicu limunovog soka
oko 250 g papaje narezane na kockice
2 žlice pčelinjeg peluda
150 ml rashlađenog zelenog čaja

Priprema:

Pomiješati sastojke. Kako često radim, skuham zeleni čaj i kad se ohladi ulijem u posudicu za led pa dobijem kockice zelenog čaja što je ljeti odlično i to je to.

Kombinacija zelenog čaja i papaje ne samo da je vrlo ukusna, već je i izuzetno zdrava.



Red lips

👤 Ivana

Sastojci:

2 srednje jabuke
1 cikla
4 srednje mrkve
1 krastavac
1 šalica narezanog lišća maslačka ili
špinata
Korijen đumbira (1 cm)
2 lista kelja
1 oguljena naranča

Priprema:

Sve sastojke pomiješajte u sokovniku.



Zlatne kapi

👤 Snježana Šobak

Sastojci:

1 banana
1 mrkva
1 naranča
1 jabuka
3 dl domaće sirutke
3 čajne žličice zobnih pahuljica
Nekoliko badema (5 kom) ili žličica lanenih sjemenka
Kap ili listić stevije
Nekoliko listića mente

Priprema:

Sve sastojke pomiješajte u sokovniku.



Čarobni sok

👤 Vilma Zid

Sastojci:

2 jabuke
2 naranče
1/2 svježeg ananasa
1 banana
2 žlice goji bobica
2 žlice oguljenih badema

Priprema:

U Philips sokovniku iscijedite dvije veće jabuke, dvije sočne naranče i pola svježeg ananasa te sok prebacite u Philips blender; zatim dodate jednu sjeckanu bananu, dvije žlice goji bobica, dvije žlice oguljenih badema, dvije žlice suncokretovih sjemenki, jednu žlicu rogača u prahu i po pola žličice cimeta i kakaa u prahu, na kraju sve zasladite jednom žlicom bagremova meda.

Omjere možete mijenjati po želji, a najbolji rezultati su ako su svi sastojci iz ekološkog uzgoja. Ako ovaj sok ostavite nekoliko sati u zamrzivaču pretvoriti će se u najbolji sladoled koji ste ikada probali! U slast!

2 žlice suncokretovih sjemenki
1 žlica rogača u prahu
1/2 žličice cimeta i
1/2 žličice kakaa u prahu
1 žlica bagremova meda



Jednostavan sokić

👤 Marica Danielov

Sastojci:

1 jabuka
1 mrkva
1 cikla
1 žlica meda
Malo soka od naranče
Prstohvat kurkume, a može se dodati malo orašastih
plodova, ili kad je sezona šaka zrna šipka.

*Jednostavan sokić,
energetska bomba,
a dostupan svima.*

Priprema:

Sve sastojke pomiješati u sokovniku.



Vitaminski shake

👤 Sabina Šinka Cvijanović

Sastojci:

- 1 šalica smrznutih malina
- $\frac{3}{4}$ šalice rižinog mlijeka
- $\frac{1}{2}$ šalice smrznutih višanja
- $\frac{3}{4}$ žlice meda
- 2 žličice naribanog đumbira
- 1 žlica očišćenih sjemenki bundeve
- 1 do 2 žličice limunovog soka

Priprema:

Sve sastojke pomiješajte u sokovniku.



Čiribičarabrabu

👤 Marija Štrkalj

Čarobni napitak ima mnogo zdravih segmenata, u njemu se nalaze vitamini A, B, B1, B2, B3, B6, C, E. Sadrži beta-karoten, kalcij, željezo, magnezij, cink, selen, natrij, fosfor, kalij on je doista čiribiričarabrabuastičan sok savršen za naše zdravlje ako se želimo ojačati, ozdraviti ili jednostavno doživjeti stotu.

Sastojci:

1 jabuka
1 limun
1 kruška
1/2 svježeg krastavca
listovi kelja ili špinata
kriška svježeg ananasa

1/2 limete
malo naribanog đumbira
oko 1 cm pastrnjaka
oko 1 cm komorača
4 lista svježe mente

Priprema:

Sve sastojke pomiješati u sokovniku.



Jesenska rapsodija

👤 Verica Majić

Sastojci:

2 kruške
1 jabuka
1 grozd (po želji crni ili bijeli)
3-4 zrele smokve
2 dcl skuhane dunje (kompota)
2-3 šljive
po želji cimet

Priprema:

Sve sastojke pomiješajte u sokovniku.



Najzdraviji smoothie na svijetu

👤 Saša Kučan

Sastojci:

- 1 banana
- 1 čaša jogurta
- 1/2 čaše bademovog mlijeka
- 1 mango
- šaka lješnjaka i oraha
- sok od pola limete
- i na vrh čaše kupine ili jagode za dekoraciju

Priprema:

Sve sastojke pomiješati u sokovniku.



Okus jeseni

👤 Verica Majić

Sastojci:

2 kruške
2 jabuke
2 grozda
2 šljive
med po želji

Priprema:

Sve sastojke pomiješajte u sokovniku.



Sokić koji te rješava svih zala - za čišćenje otrova iz organizma

👤 Luci Jana

Sastojci:

5-6 listova kelja ili kupusa
svežanj peršina (lišće i stabljika)
svežanj celera (lišće i stabljika)
jabuka
sok od limuna i limete
komadić dumbira (5 cm)

Priprema:

Sve sastojke pomiješati u sokovniku.



Tropical juice

👤 Kristijan Ređanović

Sastojci:

1 mango
1 banana
1 ananas
kokosovo mlijeko
med od kadulje
chia sjemenke

Priprema:

Sve sastojke pomiješajte u sokovniku.



Pikatchu Popitchu

👤 Igor Čulić

Sastojci:

1 deblja šnita dinje
1 naranča
2 nektarine
1/2 limete
malo cimeta
1 žlica meda
1 veća mrkva

Priprema:

Sve sastojke pomiješati u sokovniku.

Savršen napitak za početak dana, žuto zlato za organizam. U slast!



PhilyMily bomba

👤 Suzana Kišiček

Sastojci:

Banane (količina po želji)
1 tikvica
1 mrkva
1 bundeva
1 jabuka
malo meda
1 limeta
1 ananas

Priprema:

Sve sastojke pomiješajte u sokovniku.

