

## Smoothie recepty – delší

Kdo by neznal hit posledních let **smoothies**. Trend, kterému se nejde vyhnout a který doslova obletěl celý svět. Postupně se tyto zdravé nápoje dostávají i do srdcí Čechů.

Tento i minulý rok zaplavily knihkupectví knihy, které nabízejí lehčí i náročnější recepty a lze si je pořídit kolem tří stovek. Byla tedy jen otázka času, kdy se na trhu objeví aplikace, kde budeme moct nalézt podobné recepty. A k naší úlevě je zdarma.

A tím se dostáváme k Smoothie receptům od vývojáře Vratislava Zámeš, kterého můžete znát i pokud používáte aplikaci Koktejl, která se pyšní téměř 50 tisíci staženími jen v řadách Čechů.

V aplikaci se momentálně nachází přes 70 receptů, avšak toto číslo každý den roste díky uživatelům přidávajícím vlastní smoothie recepty.

U každého nápoje naleznete i základní nutriční hodnoty, které vám umožní udělat si představu, zda se smoothie nezdá být zdravým jen na první pohled.

Rozhodně ani neurazí možnost tvořit si nákupní seznam z chybějících ingrediencí a ulehčit si následné nákupy zdravého ovoce a zeleniny.

Pokud stále nejste přesvědčeni, můžeme připomenout, že aplikace jako první nabízí plnou češtinu, a tak i ti, kteří neznají, co je „honeydew“ nebo „kale“ nebudou muset běhat pro slovník.

## Smoothie recepty – kratší

Poslední roky se v knihkupectvích mezi bestsellery stále častěji objevují knihy, ve kterých naleznete recepty na smoothie. Bylo tedy jen otázkou času, kdy se dočkáme i první, ryze české smoothie aplikace.

Toho se zhostil Vratislav Zámeš, který má pod sebou i aplikaci Koktejl, pohybující se na hranici 50 tisíc stažení v Čechách.

V aplikaci je momentálně 70 receptů. U každého z nich lze nalézt nutriční hodnoty. Každý recept jde upravovat podle toho, pro kolik lidí smoothie děláte. Pokud Vám některá z ingrediencí bude chybět, můžete ji jedním kliknutím přidat do svého nákupního košíku.

To, a ještě více dělá z aplikace Smoothie recepty jasnou jedničku mezi Smoothie aplikacemi.