**Planujesz jesienny ostry trening? Sam przygotuj sobie bombę energetyczną [przepisy na musy]**

**Chyba każdy zna to ukłucie lekkiego głodu, gdy w pocie czoła daje sobie konkretny wycisk, a siły słabną i w pobliżu nie ma żadnej knajpy z przekąskami. Zresztą z reguły brakuje czasu na jej szukanie, a fast foody to nie jest najlepszy pomysł na osiągnięcie lub utrzymanie sylwetki à la Tom Hardy. Machnij ręką na batony energetyczne, bo są ci niepotrzebne. Możesz przecież samodzielnie przygotować i zabrać ze sobą zdrowy mus, koktajl, deser i inną formę uderzenia witaminowego. Podpowiadamy, jak to zrobić.**

Chociaż lato to już wspomnienie, początek października nadal sprzyja jednak outdoorowym aktywnościom fizycznym, takim jak jogging, trening kolarski, wycisk na korcie tenisowym, szybki mecz z kumplami w piłkę nożną czy wspinanie się po górach. W zdrowym ciele zdrowy duch, warto więc zacisnąć zęby i pięści, zmuszając się do ostrej dyscypliny treningowej. Oczywiście rozsądny wielbiciel katowania swojego organizmu wychodzi z domu zawsze najedzony. Co jednak w sytuacji, gdy ćwiczenia fizyczne się wydłużą i doścignie cię niewielki, ale irytujący i świdrujący w brzuchu głód, zakłócający oczyszczenie umysłowe? Najlepszym, najwygodniejszym i jednocześnie najtańszym rozwiązaniem będzie przygotowanie sobie w domu bomby energetycznej w postaci koktajlu, musu, przecieru, deseru owocowo-warzywnego, jogurtu czy serka. Przy czym najbardziej odżywcze będą te pierwsze. To spora dawka witamin i zastrzyk nowej energii w przerwie od napinania mięśni.

Tylko gdzie trzymać podobne smakołyki? Pierwszą naturalną myślą jest bidon czy plastikowa butelka, są one jednak za duże i nieporęczne, a w dodatku bywają nieszczelne. Ale spokojna głowa, bo na rynku dostępnych jest wiele gotowych i praktycznych rozwiązań do napełniania, a także przechowywania pokarmów. Idealnie są wielorazowe saszetki, które pozwalają na raczenie się swoim ulubionym musem w każdych warunkach, bez zbędnego brudzenia ciuchów i samego siebie. Kojarzą się z dziećmi, ale spokojnie może z nich korzystać też dorosły amator dbania o kondycję. Np. system startowy Nutripouch marki Fill’n Squeeze składa się z dwóch takich saszetek, specjalnie zaprojektowanego pojemnika do ich napełniania własnego wyrobu musem, nakrętki i tłoka. Warto wspomnieć, że torebeczki tego rodzaju są wielorazowe, można je zamrażać, rozmrażać i podgrzewać w mikrofalówce. Nadają się też do kąpieli wodnej.

Taki system do napełniania saszetkami można oczywiście wykorzystywać też w jakichkolwiek innych niż treningowe okolicznościach, chociażby w pracy.

W porządku, przejdźmy zatem do meritum, czyli jakimi musami się raczyć? Prezentujemy niżej kilka prostych, sprawdzonych przepisów z organicznych produktów, które pozwolą ci zregenerować siły i wycisnąć z siebie maksimum formy. Tak aby każdy dżentelmen chcący zrzucić kalorie i zrobić wrażenie na niewiastach nienaganną sylwetką był zadowolony.

**Przepisy na musy:**

**Świeża owocowa mieszanka**

Składniki:

jeden banan

jedno słodkie jabłko

łyżka oleju rzepakowego

Sposób przygotowania:

Obierz jabłko, pokrój je na ćwiartki, wyrzuć gniazdo nasienne i bardzo drobno pościeraj resztę za pomocą tarki. Potem obierz banana, rozgnieć na drobno miąższ lub zmiksuj w blenderze z tartym jabłkiem. Na końcu dodaj olej i wszystko zmieszaj. Voilà!

**Zielona smakowa mila**

Składniki:

jedno awokado

jeden banan

jedno kiwi

jedna łyżeczka soku z cytryny

pół łyżeczki miodu

Sposób przygotowania:

Obierz owoce i przełóż do blendera. Śmiało wszystko zmiksuj, a później dodaj miód i sok z cytryny. Zmiksuj ponownie. Takie danie najlepiej smakuje po odleżeniu jakiś czas w lodówce.

**Truskawkowe orzeźwienie**

Składniki:

25 listków mięty

30 ml soku z limonki

500 g truskawek

50 nasion chia

Sposób przygotowania:

Całość oprócz nasion trzeba dokładnie zblendować, dodać je na końcu i chłodzić w lodówce co najmniej przez pół godziny.

**Atak energii**

Składniki:

pół szklanki mleka

3 daktyle

jedna łyżka miodu

trzy łyżki płatków owsianych

Sposób przygotowania:

Wrzuć wszystko do miksera, pozwól tej piekielnej maszynie działać na pełnych obrotach i smacznego!

**Egzotyczne jabłkowe uniesienie**

Składniki:

pół szklanki soku pomarańczowego

6 jabłek

1 laska cynamonu

pół szklanki śmietanki kokosowej

10 dag gorzkiej czekolady (82 proc.)

Sposób przygotowania:

Najpierw obierz jabłka i wytnij gniazda nasienne.W następnym kroku przełóż owoce do garnka, zalej sokiem, dodaj cynamon i duś tę mieszankę aż stanie się miękka, czyli przez około 20 minut. Wyciągnij cynamon, wystudź jabłka i zmiksuj w blenderze. Czekoladę ze śmietanką rozpuść na parze i polej nią mus jabłkowy.

**Smoothie owsiano-malinowe**

Składniki:

150 g świeżych lub mrożonych malin

pół awokado

jeden banan

cztery łyżki płatków owsianych

jedna szklanka maślanki, jogurtu lub mleka roślinnego

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zalej czterema łyżkami wody i zagotuj. Połówkę awokado obierz ze skórki. Przełóż do naczynia przestudzone płatki owsiane, maliny, obranego, podzielonego na kawałki banana i awokado, wlej maślankę i całość krótko zblenduj na największej mocy urządzenia.

Artykuł napisany we współpracy z [www.babyandtravel.pl](http://www.babyandtravel.pl).