

RAFFINATE RICETTE
PER PREPARARE
DA SOLI GLI
SMOOTHIE





SOMMARIO

SMOOTHIE DI ANANAS E SPINACI _____ **3**

SMOOTHIE DI BACCHE E VANIGLIA _____ **6**

SMOOTHIE DI VERDE DI CAROTA E SPINACI _____ **8**

SMOOTHIE A BASE DI CETRIOLI, PERE E LATTICELLO _____ **12**

SMOOTHIE A BASE DI BANANE E PERE _____ **17**

SMOOTHIE ALLA ZUCCA _____ **20**

SMOOTHIE A BASE DI BARBABIETOLA E ANGURIA _____ **22**

SMOOTHIE A BASE DI BANANE E KIWI _____ **25**

SMOOTHIE TROPICALE _____ **4**

SMOOTHIE DI ANANAS E BACCHE _____ **7**

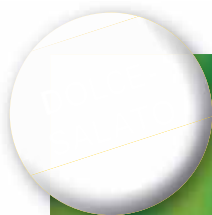
DRINK A BASE DI CIOCCOLATO E ARANCIA _____ **11**

SMOOTHIE A BASE DI MELONE E CHILI _____ **15**

SMOOTHIE A BASE DI FRAGOLE E RICOTTA _____ **18**

SMOOTHIE A BASE DI MANGO E ARANCE _____ **21**

SMOOTHIE A BASE DI KIWI E CETRIOLI _____ **24**



SMOOTHIE DI ANANAS E SPINACI

INGREDIENTI:

50 g di spinaci baby freschi
75 ml di acqua
2 anelli di ananas
2 mazzi di prezzemolo

- ✓ Tagliare gli anelli di ananas in piccoli pezzi.
- ✓ Staccare il prezzemolo dal mazzo.
- ✓ Versare l'acqua e poi l'ananas, gli spinaci e il prezzemolo nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portaleme.
- ✓ Frullare fino a quando tutti gli ingredienti non sono sminuzzati e miscelati.





SMOOTHIE TROPICALE

INGREDIENTI:

100 g di latte di cocco
60 ml di succo di ananas
2 anelli di ananas
1 kiwi
½ banana

- ✓ Tagliare gli anelli di ananas in piccoli pezzi.
- ✓ Sbucciare il kiwi e la banana e tagliarli a pezzetti.
- ✓ Aggiungere il succo di ananas, la frutta e poi il latte di cocco nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portaelame.
- ✓ Frullare fino a quando tutti gli ingredienti non sono sminuzzati e miscelati.







SMOOTHIE DI BACCHE E VANIGLIA

INGREDIENTI:

- 100 ml di succo di mela
- 150 g di bacche (congelate, ad es. fragole, lamponi, mirtilli, ecc.)
- 100 g di yogurt alla vaniglia

- ✓ Aggiungere dapprima il succo di mela e lo yogurt alla vaniglia e poi le bacche nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portame.
- ✓ Frullare fino a quando tutti gli ingredienti non sono sminuzzati e miscelati.





SMOOTHIE DI ANANAS E BACCHE

INGREDIENTI:

50 ml di succo di arancia
50 ml di succo di ananas
100 g di bacche (congelate,
ad es. fragole, lamponi,
mirtilli, ecc.)
1 anello di ananas
100 g di yogurt naturale

- ✓ Tagliare l'anello di ananas in piccoli pezzi.
- ✓ Aggiungere il succo di arancia, il succo di ananas e lo yogurt naturale e poi le bacche e l'ananas nel bicchiere del frullatore
- ✓ Chiudere quest'ultimo con il portaelame.
- ✓ Frullare fino a quando tutti gli ingredienti non sono sminuzzati e miscelati.

SMOOTHIE DI VERDE DI CAROTA E SPINACI

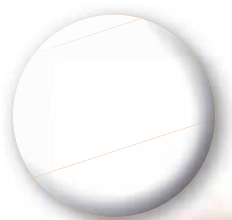
INGREDIENTI:

150 ml di acqua
15 g di spinaci baby freschi
15 g di verde di carota
½ arancia
50 g di polpa di mango
½ banana
1 cucchiaino da tavola di
olio di semi di lino

- ✓ Sbucciare il mango, rimuovere il nocciolo e tagliare il mango a pezzetti.
- ✓ Sbucciare l'arancia e la banana e tagliarle a pezzetti.
- ✓ Tagliare a pezzetti il verde di carota e gli spinaci.
- ✓ Aggiungere l'acqua e poi la frutta, gli spinaci e il verde di carota nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portaleme.
- ✓ Frullare fino a quando tutti gli ingredienti non sono sminuzzati e miscelati.







Il nostro suggerimento:

Al posto del cacao in polvere, prima di servire si può cospargere il drink anche con cannella in polvere!



DRINK A BASE DI CIOCCOLATO E ARANCIA



INGREDIENTI:

100 ml di panna
50 g di cioccolato fondente
2 arance
2 cucchiaini di ricotta (20% di grasso ss)
2 pizzichi di cacao in polvere

- ✓ Riscaldare la panna e far fondere in essa il cioccolato fondente mescolando.
- ✓ Lasciar raffreddare la panna col cioccolato in frigorifero.
- ✓ Spremere le arance e versare il succo di arancia, la panna col cioccolato e la ricotta nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portaleme.
- ✓ Mescolare bene il tutto e prima di servire il drink cospargerlo con un po' di cacao in polvere.



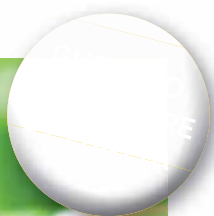
SMOOTHIE A BASE DI CETRIOLI, PERE E LATTICELLO

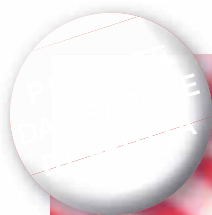
INGREDIENTI:

100 g di cetrioli
½ pera
1 mazzo prezzemolo
100 ml di latticello
Sale
Peperoncino di Cayenna

- ✓ Pelare i cetrioli e tagliarli a dadini. Sbucciare la pera, rimuovere il nocciolo e tagliare la pera a pezzetti.
- ✓ Lavare il prezzemolo e staccare le fogliette dal mazzo.
- ✓ Versare il latticello e poi i cetrioli, la pera e il prezzemolo nel bicchiere del frullatore. Chiudere quest'ultimo con il portalame e mescolare bene il tutto.
- ✓ Condire lo smoothie con sale e peperoncino di Cayenna.







Il nostro suggerimento:

Aggiungere un po' di menta
nel bicchiere del frullatore!
In tal modo lo smoothie otte-
ne un tocco di freschezza!



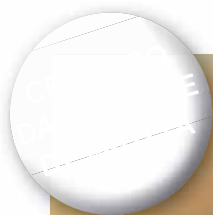


INGREDIENTI:

200 g di anguria
50 ml di succo di mela
1 pizzico di chili in polvere
Un po' di ghiaccio pestato
All'occorrenza 1 mazzetto
di menta

SMOOTHIE A BASE DI MELONE E CHILI

- ✓ Rimuovere i semi dall'anguria, staccare la polpa dal guscio e tagliarla a dadini.
- ✓ Versare i dadini di anguria, il succo di mela e il ghiaccio tritato nel bicchiere del frullatore.
- ✓ Chiudere il bicchiere del frullatore con il portaelastico e mescolare bene il tutto.
- ✓ Condire lo smoothie con il chili in polvere.



Il nostro suggerimento:

Se si desidera, aggiungere le mandorle nel bicchiere del frullatore. In tal modo lo smoothie ottiene una nota particolare!

SMOOTHIE A BASE DI BANANE E PERE

INGREDIENTI:

1 banana
1 pera
½ limone
150 ml di acqua
½ cucchiaino di cannella in polvere
All'occorrenza 2 cucchiaini di mandorle macinate

- ✓ Sbucciare la pera, rimuovere il nocciolo e tagliare la pera a pezzetti.
- ✓ Sbucciare la banana e tagliarla a pezzetti.
- ✓ Spremere il limone.
- ✓ Aggiungere la banana, il succo di limone e l'acqua nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portaelimite. Mescolare bene tutti gli ingredienti.
- ✓ Versare lo smoothie nei bicchieri e cospargerlo con un po' di cannella.



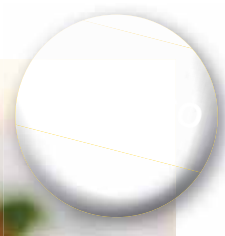


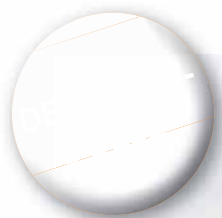
SMOOTHIE A BASE DI FRAGOLE E RICOTTA

INGREDIENTI:

125 g di fragole (fresche o surgelate)
75 ml di succo di uva nera
100 g di ricotta (20% di grasso ss)
½ limone
1 cucchiaino di crusca
1 cucchiaino di mandorle macinate
All'occorrenza un po' di sciroppo di acero

- ✓ Lavare le fragole e rimuovere la parte verde. Nel caso di fragole surgelate, lasciarle scongelare.
- ✓ Spremere il limone.
- ✓ Aggiungere il succo d'uva, la ricotta, il succo di limone, la crusca, le mandorle macinate e le fragole nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portaleme.
- ✓ Mescolare bene il tutto e prima di servire il drink aggiungervi, secondo il gusto personale, un po' di sciroppo d'acero.





SMOOTHIE ALLA ZUCCA

INGREDIENTI:

150 g di polpa di zucca
Hokkaido
1 pera
50 ml di succo di carota
All'occorrenza un po' di acqua

- ✓ Far rosolare la zucca di Hokkaido in un po' di acqua per ca. 10 minuti e poi lasciarla raffreddare.
- ✓ Sbucciare la pera, rimuovere il nocciolo e tagliare la pera a pezzetti.
- ✓ Versare il succo di carota, la polpa di zucca e la pera nel bicchiere del frullatore, chiudere quest'ultimo con il portaelame e mescolare bene il tutto.
- ✓ Se si desidera che lo smoothie sia meno denso, aggiungervi un po' di acqua.



SMOOTHIE A BASE DI MANGO E ARANCE

INGREDIENTI:

200 g di mango
50 ml di succo di arancia
ca. 5 g di zenzero
100 ml di acqua di cocco

- ✓ Pelare il mango, staccare la polpa dal nocciolo e tagliarla a dadini.
- ✓ Sbucciare lo zenzero e grattugiarlo finemente.
- ✓ Aggiungere il succo di arancia, l'acqua di cocco, il mango e lo zenzero nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portaleme. Mescolare bene il tutto.



SMOOTHIE A BASE DI BARBABIETOLA E ANGURIA

INGREDIENTI:

100 g di barbabietola
(già bollita)
150 g di anguria (compreso
il guscio)
1 mazzo di aneto
½ limone
50 g di yogurt naturale
(grasso 1,5%)
50 ml di acqua
Un po' di sale

- ✓ Tagliare la barbabietola in piccoli pezzi.
- ✓ Rimuovere i semi dall'anguria, staccare la polpa dal guscio e tagliarla a dadini.
- ✓ Lavare l'aneto e staccare le fogliette dallo stelo.
- ✓ Spremere il limone.
- ✓ Aggiungere l'acqua, lo yogurt naturale, il succo di limone, la barbabietola, l'anguria e l'aneto nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portaelame.
- ✓ Dopo la frullatura aggiungere allo smoothie un po' di sale.





SMOOTHIE A BASE DI KIWI E CETRIOLI

INGREDIENTI:

1 kiwi
125 g di cetrioli
1 mazzetto di menta
100 ml di succo di mela

- ✓ Pelare il kiwi, staccare il peduncolo effettuando un taglio conico e tagliare la polpa a dadini.
- ✓ Sbucciare i cetrioli e tagliarli a dadini.
- ✓ Lavare la menta e staccare le fogliette dal mazzo.
- ✓ Aggiungere il succo di mela, il kiwi, i dadini di cetrioli e le foglie di menta nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il portaelame.
- ✓ Mescolare bene il tutto.



SMOOTHIE A BASE DI BANANA E KIWI

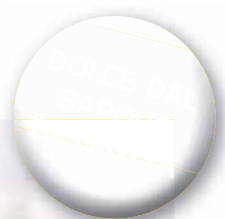
INGREDIENTI:

150 ml di succo di arancia
(appena spremuta)

1 kiwi

1/2 banana

- ✓ Sbucciare il kiwi e la banana e tagliarli a pezzetti.
- ✓ Aggiungere il succo di arancia e poi la frutta nel bicchiere del frullatore e chiudere quest'ultimo con il gruppo coltelli.
- ✓ Frullare fino a quando tutti gli ingredienti non sono sminuzzati e miscelati.



**Nota**

Per la preparazione delle presenti ricette, utilizzare sempre il bicchiere grande del frullatore.

Le ricette si possono variare a piacere e modificare secondo i propri gusti! Lasciate spazio alla vostra creatività.

Le illustrazioni contenute in questo ricettario sono solo a titolo esemplificativo e a seconda del tipo di frutta e del grado di maturazione possono differire da ciò che voi otterrete.



Illustrazioni:

Sfondo del titolo: © karandaev/www.fotolia.com, Titolo: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, Pag. 1: © Kesu/www.fotolia.com, Pag. 2: © Nlitr/www.fotolia.com, Pag. 3: © Malyschys Viktor/www.fotolia.com, Pag. 4 in alto: © Stauke/www.fotolia.com, Pag. 4: © Paulista/www.fotolia.com, Pag. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, Pag. 6: in alto: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, Pag. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, Pag. 7: © pilippphoto/www.fotolia.com, Pag. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, Pag. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, Pag. 10: © HLPhoto/www.fotolia.com, Pag. 11 in alto: © Artenauta/www.fotolia.com, Pag. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, Pag. 12 a sinistra, S. 17: © volff/www.fotolia.com, Pag. 12: © Soyka/

www.fotolia.com, Pag. 13: derkien /www.fotolia.com, Pag. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, Pag. 14: © egorxfi/www.fotolia.com, Pag. 16: © leciic/www.fotolia.com, Pag. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, Pag. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, Pag. 20 in alto: © saschanti/www.fotolia.com, Pag. 20: © Irochka/www.fotolia.com, Pag. 21 in alto: © vanillaechoes/www.fotolia.com, Pag. 21: © Dionisvera/ www.fotolia.com, Pag. 22: © kavaleva_ka/www.fotolia.com, Pag. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, Pag. 24 in alto: © Dionisvera/www.fotolia.com, Pag. 24: © Nlitr/www.fotolia.com, Pag. 25: © bit24/www.fotolia.com, Pag. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Prodotto:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANIA
www.kompernass.com