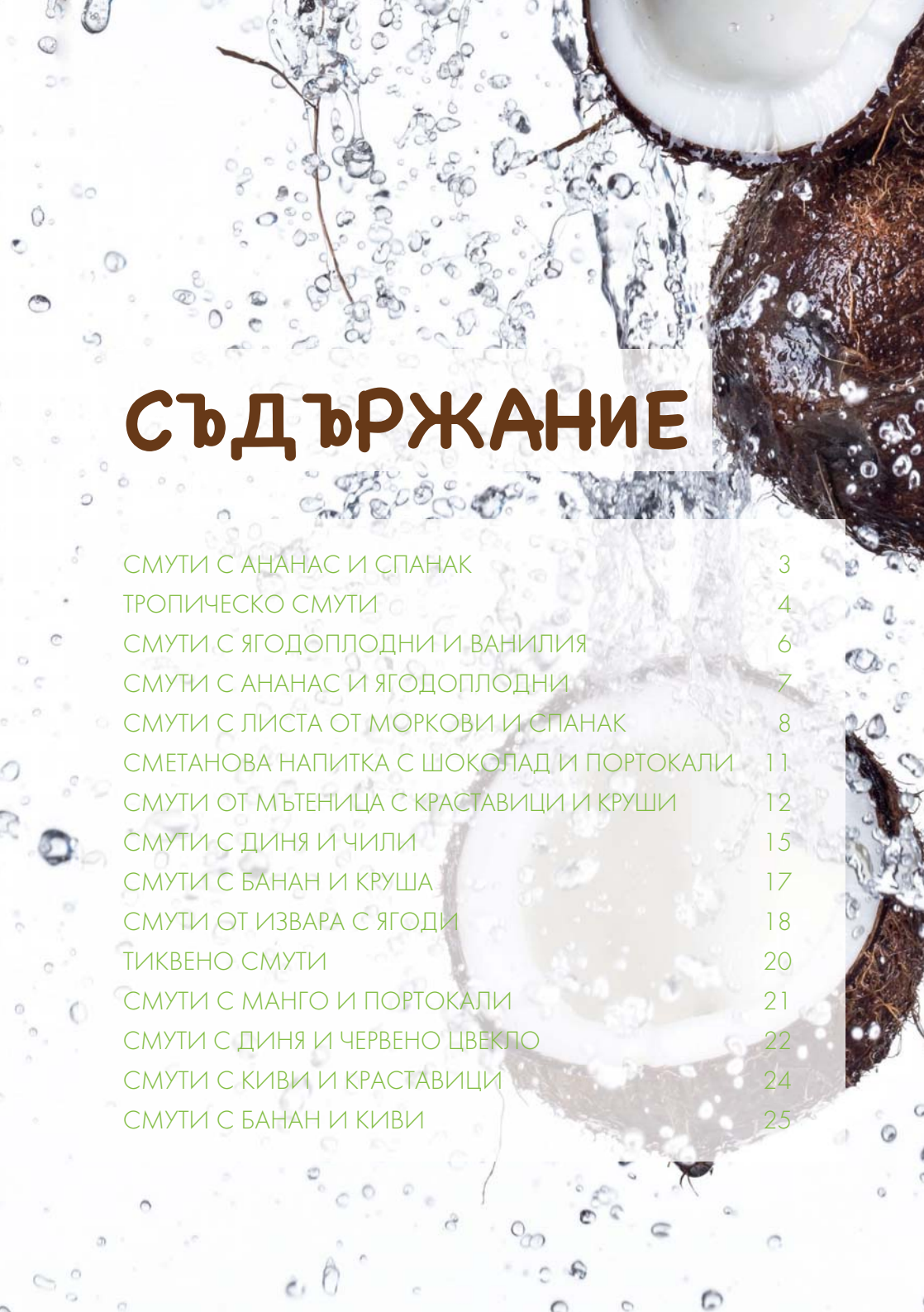


ИЗИСКАНИ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА
РЕЦЕПТИ ЗА
САМОСТОЯТЕЛНО
ПРИГОТВЯНЕ НА **СМУТИ**





СЪДЪРЖАНИЕ

СМУТИ С АНАНАС И СПАНАК	3
ТРОПИЧЕСКО СМУТИ	4
СМУТИ С ЯГОДОПЛОДНИ И ВАНИЛИЯ	6
СМУТИ С АНАНАС И ЯГОДОПЛОДНИ	7
СМУТИ С ЛИСТА ОТ МОРКОВИ И СПАНАК	8
СМЕТАНОВА НАПИТКА С ШОКОЛАД И ПОРТОКАЛИ	11
СМУТИ ОТ МЪТЕНИЦА С КРАСТАВИЦИ И КРУШИ	12
СМУТИ С ДИНЯ И ЧИЛИ	15
СМУТИ С БАНАН И КРУША	17
СМУТИ ОТ ИЗВАРА С ЯГОДИ	18
ТИКВЕНО СМУТИ	20
СМУТИ С МАНГО И ПОРТОКАЛИ	21
СМУТИ С ДИНЯ И ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО	22
СМУТИ С КИВИ И КРАСТАВИЦИ	24
СМУТИ С БАНАН И КИВИ	25

СЛАДКО-
ПИКАНТНО



СМУТИ С АНАНАС И СПАНАК

ПРОДУКТИ:

50 g пресен млад спанак
75 ml вода
2 колелца ананас
2 стръка магданоз

- ✓ Нарежете колелцата ананас на малки парчета.
- ✓ Откъснете листенцата магданоз от стеблата.
- ✓ Сипете водата и след това ананаса, спанака и магданоза в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете.
- ✓ Миксирайте всичко, докато всички съставки са раздробени и смесени.





ТРОПИЧЕСКО СМУТИ

ПРОДУКТИ:

100 g кокосово мляко
60 ml сок от ананас
2 колелца ананас
1 киви
1/2 банан

- ✓ Нарежете колелцата ананас на малки парчета.
- ✓ Обелете кивито и банана и ги нарежете на малки парчета.
- ✓ Сипете сока от ананас, плодовете и след това кокосовото мляко в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете.
- ✓ Миксирайте всичко, докато всички съставки са раздробени и смесени.



ПЛОДОВ
КРЕМ





СМУТИ С ЯГОДОПЛОДНИ И ВАНИЛИЯ

ПРОДУКТИ:

- 100 ml ябълков сок
- 150 g ягодоплодни (замразени, напр. ягоди, малини, боровинки и т.н.)
- 100 g ванилов йогурт

- ✓ Първо сипете ябълковия сок и ваниловия йогурт и след това ягодоплодните в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете.
- ✓ Миксирайте всичко, докато всички съставки са раздробени и смесени.





СМУТИ С АНАНАС И ЯГОДОПЛОДНИ

ПРОДУКТИ:

- 50 ml портокалов сок
- 50 ml сок от ананас
- 100 g ягодоплодни (замразени, напр. ягоди, малини, боровинки и т.н.)
- 1 колелце ананас
- 100 g натурален йогурт

- ✓ Нарежете колелцето ананас на малки парчета.
- ✓ Първо сипете в съда за миксиране портокаловия сок, сока от ананас и натуралния йогурт и след това ягодоплодните и ананаса.
- ✓ Затворете го с държача на ножовете.
- ✓ Миксирайте всичко, докато всички съставки са раздробени и смесени.

СМУТИ С ЛИСТА ОТ МОРКОВИ И СПАНАК

ПРОДУКТИ:

150 ml	вода
15 g	пресен млад спанак
15 g	листа от моркови
1/2	портокал
50 g	месеста част на манго
1/2	банан
1	супена лъжица ленено масло

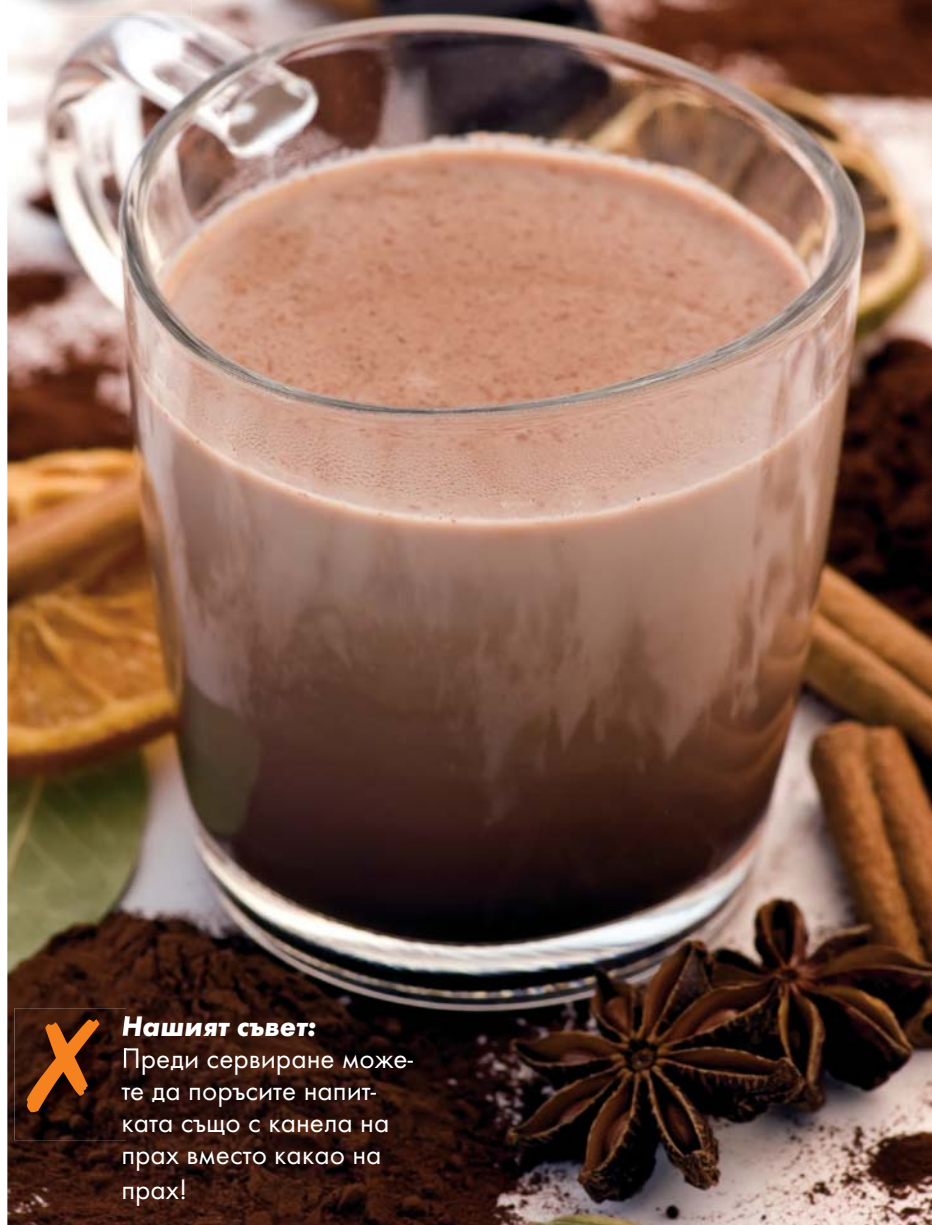
- ✓ Обелете мангото, отстранете костилката и го нарежете на малки парчета.
- ✓ Обелете портокала и банана и ги нарежете на малки парчета.
- ✓ Нарежете листата от моркови и спанака на по-малки парчета.
- ✓ Сипете водата и след това плодовете, спанака и листата от моркови в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете.
- ✓ Миксирайте всичко, докато всички съставки са раздробени и смесени.



ПИКАНТНО-
ПЛОДОВО

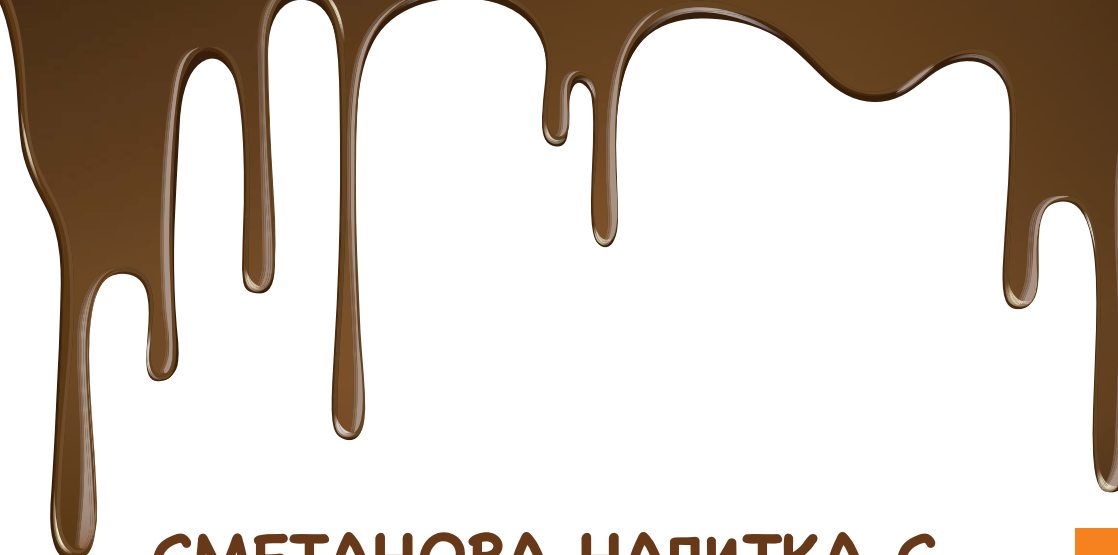


ТРЪПЧИВО-
СЛАДКО



Нашият съвет:

Преди сервиране можете да поръсите напитката също с канела на прах вместо какао на прах!

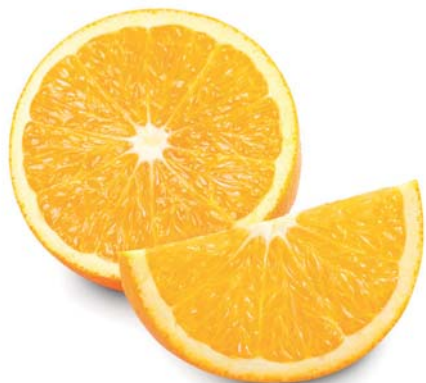


СМЕТАНОВА НАПИТКА С ШОКОЛАД И ПОРТОКАЛИ



ПРОДУКТИ:

100 ml сметана
50 g леко горчив шоколад
2 портокала
2 с.л. извара (20 % мазнини
в сухото вещество)
2 щипки какао на прах



- ✓ Загрейте сметаната и разтопете в нея леко горчивия шоколад с разбъркване.
- ✓ Оставете шоколадовата сметана да се охлади в хладилник.
- ✓ Изстискайте портокалите и сипете портокаловия сок, шоколадовата сметана и изварата в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете.
- ✓ Смесете всичко добре и преди сервиране поръсете напитката с малко какао на прах.

СМУТИ ОТ МЪТЕНИЦА С КРАСТАВИЦИ И КРУШИ

ПРОДУКТИ:

100 g	салатна краставица
½	круша
1 стрък	магданоз
100 ml	мътеница
	сол
	лют червен пипер (кайенски пипер)

- ✓ Обелете краставицата и я нарежете на кубчета. Обелете крушата, почистете я от семенника и я нарежете на малки парчета.
- ✓ Измийте магданоза и откъснете листенцата от стеблото.
- ✓ Сипете мътеницата и след това краставицата, крушата и магданоза в съда за миксиране. Затворете го с държача на ножовете и миксирайте всичко добре.
- ✓ Овкусете смутито със сол и лют червен пипер.



ПИКАНТНО-
ПЛОДОВО



ПЛОДОВО-
ПИКАНТНО



Нашият съвет:

Добавете малко мента
в съда за миксиране!
Така смуито придобива
нотка свежест!





ПРОДУКТИ:

200 g диня
50 ml ябълков сок
1 щипка чили на прах
малко натрошен лед

евентуално 1 стрък мента

СМУТИ С ДИНЯ И ЧИЛИ

- ✓ Почистете динята от семките, отделете месестата част от кората и я нарежете на кубчета.
- ✓ Сипете динята, ябълковия сок и натрошения лед в съда за миксиране.
- ✓ Затворете съда за миксиране с държача на ножовете и миксирайте всичко добре.
- ✓ Овкусете смутито с чили на прах.

ПЛОДОВ
КРЕМ



Нашият съвет:

По желание добавете също бадемите в съда за миксиране. Така смутито придобива особена нотка!

СМУТИ С БАНАН И КРУША

ПРОДУКТИ:

1 банан
1 круша
½ лимон
150 ml вода
½ ч.л. канела на прах
евентуално 2 ч.л. млени бадеми

- ✓ Обелете крушата, почистете я от семенника и я нарежете на малки парчета.
- ✓ Обелете банана и го нарежете на малки парчета.
- ✓ Изстискайте лимона.
- ✓ Сипете банана, крушата, лимоновия сок и водата в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете. Миксирайте добре всички продукти.
- ✓ Сипете смутито в стъклени чаши и поръсете с малко канела.





СМУТИ ОТ ИЗВАРА С ЯГОДИ

ПРОДУКТИ:

125 g ягоди (пресни или замразени)
75 ml сок от червено грозде
100 g извара (20 % мазнини в сухото вещество)
 $\frac{1}{2}$ лимон
1 с.л. пшенични трици
1 с.л. млени бадеми
евент. малко кленов сироп

- ✓ Измийте ягодите и отстранете зелената част. Ако използвате замразени ягоди, ги оставете да се размразят.
- ✓ Изстискайте лимона.
- ✓ Сипете сока от грозде, изварата, лимоновия сок, пшеничните трици, млени бадеми и ягодите в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете.
- ✓ Смесете всичко добре и по желание овкусете смутито с малко кленов сироп.

СЛАДЪК
КРЕМ



ЛЕКО
СЛАДКО



ТИКВЕНО СМУТИ

ПРОДУКТИ:

150 g месеста част от
тиква Хокайдо
1 круша
50 ml сок от моркови
евентуално малко вода

- ✓ Задушете месестата част от тиквата Хокайдо в малко вода за около 10 минути и оставете да се охлади леко.
- ✓ Обелете крушата, почистете я от семенника и я нарежете на малки парчета.
- ✓ Сипете сока от моркови, месестата част на тиквата и крушата в съда за миксиране, затворете го с приставката с ножовете и миксирайте всичко добре.
- ✓ Ако предпочитате по-рядко смути, добавете малко вода.



СМУТИ С МАНГО И ПОРТОКАЛИ

ПРОДУКТИ:

200 g	манго
50 ml	портокалов сок
около 5 g	джинджирил
100 ml	кокосова вода

- ✓ Обелете мангото, отделете месестата част от костилката и я нарежете на кубчета.
- ✓ Обелете джинджирила и го настържете на ситно.
- ✓ Сипете портокаловия сок, кокосовата вода, мангото и джинджирила в съда за миксиране и го затворете с приставката с ножовете. Миксирайте всичко добре.



СМУТИ С ДИНЯ И ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО

ПРОДУКТИ:

100 g червено цвекло (предварително сварено)
150 g диня (вкл. кората)
1 стрък копър
½ лимон
50 g натурален йогурт (масленост 1,5 %)
50 ml вода
малко сол

- ✓ Нарежете червеното цвекло на малки парчета.
- ✓ Почистете динята от семките, отделете месестата част от кората и я нарежете на кубчета.
- ✓ Измийте копъра и откъснете нежните клонки от грубото стебло.
- ✓ Изстискайте лимона.
- ✓ Сипете водата, натуралния йогурт, лимоновия сок, червеното цвекло, динята и копъра в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете.
- ✓ След миксирането овкусете смутито с малко сол.



СЛАДКО-
ПИКАНТНО



СМУТИ С КИВИ И КРАСТАВИЦИ

ПРОДУКТИ:

1	киви
125 g	салатна краставица
1 стрък	мента
100 ml	ябълков сок

- ✓ Обелете кивито, отстранете конусообразно основата на дръжката и нарежете на кубчета месестата част.
- ✓ Обелете краставицата и я нарежете на кубчета.
- ✓ Измийте ментата и откъснете листата от стеблото.
- ✓ Сипете ябълковия сок, кивито, краставицата и листата от мента в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете.
- ✓ Миксирайте всичко добре.



СМУТИ С БАНАН И КИВИ

ПРОДУКТИ:

150 ml портокалов сок
(прясно изцеден)
1 киви
1/2 банан

- ✓ Обелете кивито и банана и ги нарежете на малки парчета.
- ✓ Сипете портокаловия сок и след това плодовете в съда за миксиране и го затворете с държача на ножовете.
- ✓ Миксирайте всичко, докато всички съставки са раздробени и смесени.

СЛАДКО-
ПЛОВО





Указание

Можете да променяте всички рецепти по собствен вкус! Креативността няма граници.

Изображенията в тази книжка с рецепти са само примерни и могат да се различават леко от вашия резултат в зависимост от вида и степента на узряване на плодовете.



Снимков материал:

Фон на заглавието: © karandaev/www.fotolia.com, Заглавие:
© Andrey Armyagov/www.fotolia.com, стр. 1: © Kesu/
www.fotolia.com, стр. 2: © Nitr/www.fotolia.com, стр. 3:
© Malyshchyts Viktor/ www.fotolia.com, стр. 4 rope: © Stauke/
www.fotolia.com, стр. 4: © Paulista/www.fotolia.com, стр. 5:
© kungverylucky/ www.fotolia.com, стр. 6: rope: © Irina Schmidt/
www.fotolia.com, стр. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, стр. 7:
© pilipphoto/ www.fotolia.com, стр. 8: © Nomad_Soul/
www.fotolia.com, стр. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, стр. 10:
© HLPhoto/ www.fotolia.com, стр. 11 rope: © Arlenauta/
www.fotolia.com, стр. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, стр. 12
вляво, стр. 17: © volff/ www.fotolia.com, стр. 12: © Soyka/

www.fotolia.com, стр. 13: derkien/www.fotolia.com, стр. 14/15:
© AfricaStudio/www.fotolia.com, стр. 14: © egorxfi/www.fotolia.com,
стр. 16: © lecić/www.fotolia.com, стр. 18: © goldencow_images/
www.fotolia.com, стр. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com,
стр. 20 rope: © saschanti/www.fotolia.com, стр. 20: © Irochka/
www.fotolia.com, стр. 21 rope: © vanillaechoes/ www.fotolia.com,
стр. 21: © Dionisvera/ www.fotolia.com, стр. 22: © kovaleva_ka/
www.fotolia.com, стр. 23: © Dani Vincek/ www.fotolia.com,
стр. 24 rope: © Dionisvera/www.fotolia.com, стр. 24: © Nitr/
www.fotolia.com, стр. 25: © bit24/www.fotolia.com, стр. 26:
© Kesu/www.fotolia.com



Производство:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE - 44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com