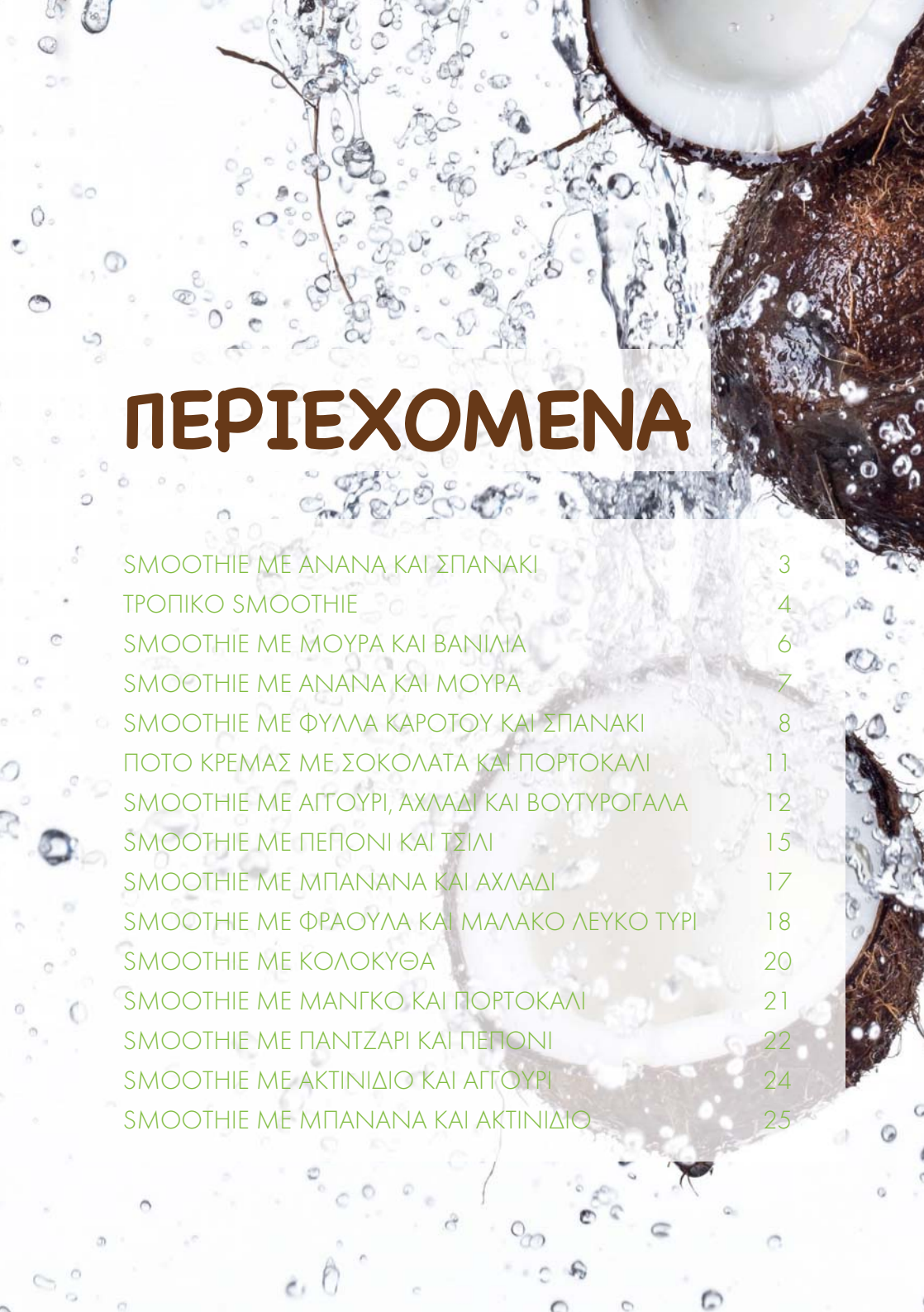


ΕΞΥΠΝΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΓΙΑ
SMOOTHIE ΠΟΥ
ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΕΤΕ
ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

SMOOTHIE ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ	3
ΤΡΟΠΙΚΟ SMOOTHIE	4
SMOOTHIE ΜΕ ΜΟΥΡΑ ΚΑΙ ΒΑΝΙΛΙΑ	6
SMOOTHIE ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΜΟΥΡΑ	7
SMOOTHIE ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΚΑΡΟΤΟΥ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ	8
ΠΟΤΟ ΚΡΕΜΑΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	11
SMOOTHIE ΜΕ ΑΓΓΟΥΡΙ, ΑΧΛΑΔΙ ΚΑΙ ΒΟΥΤΥΡΟΓΑΛΑ	12
SMOOTHIE ΜΕ ΠΕΠΟΝΙ ΚΑΙ ΤΣΙΛΙ	15
SMOOTHIE ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΑΧΛΑΔΙ	17
SMOOTHIE ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΑ ΚΑΙ ΜΑΛΑΚΟ ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ	18
SMOOTHIE ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ	20
SMOOTHIE ΜΕ ΜΑΝΓΚΟ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	21
SMOOTHIE ΜΕ ΠΑΝΤΖΑΡΙ ΚΑΙ ΠΕΠΟΝΙ	22
SMOOTHIE ΜΕ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ ΚΑΙ ΑΓΓΟΥΡΙ	24
SMOOTHIE ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ	25

ΓΛΥΚΟ ΚΑΙ
ΕΛΑΦΡΩΣ
ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ



SMOOTHIE ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ:

50 g φρέσκο σπανάκι baby
75 ml νερό
2 ροδέλες ανανά
2 μίσχοι μαϊντανού

- ✓ Τεμαχίστε τις ροδέλες ανανά σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Μαδήστε τον μαϊντανό από τους μίσχους.
- ✓ Προσθέτετε το νερό και στη συνέχεια τον ανανά, το σπανάκι και τον μαϊντανό στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Ανακατεύστε, μέχρι να τεμαχιστούν και να ανακατευτούν όλα τα υλικά.





ΤΡΟΠΙΚΟ SMOOTHIE

ΥΛΙΚΑ:

100 g	γάλα καρύδας
60 ml	χυμός ανανά
2	ροδέλες ανανά
1	ακτινίδιο
1/2	μπανάνα

- ✓ Τεμαχίστε τις ροδέλες ανανά σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Καθαρίστε το ακτινίδιο και την μπανάνα και τεμαχίστε τα σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Προσθέτετε τον χυμό ανανά, τα φρούτα και, στη συνέχεια, το γάλα καρύδας στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Ανακατεύστε, μέχρι να τεμαχιστούν και να ανακατευτούν όλα τα υλικά.



ΚΡΕΜΩΔΕΣ
ΚΑΙ ΦΡΟΥ-
ΤΩΔΕΣ



ΚΡΕΜΩΔΕΣ
ΚΑΙ ΦΡΟΥ-
ΤΩΔΕΣ



SMOOTHIE ΜΕ ΜΟΥΡΑ ΚΑΙ ΒΑΝΙΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ:

- 100 ml χυμός μήλου
- 150 g μούρα (κατεψυγμένα, π.χ. φράουλες, σμέουρα, μύρτιλλα κ.λπ.)
- 100 g γιασούρτι βανίλια

- ✓ Προσθέτετε αρχικά τον χυμό μήλου και το γιασούρτι βανίλια και, στη συνέχεια, τα μούρα στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Ανακατεύστε, μέχρι να τεμαχιστούν και να ανακατευτούν όλα τα υλικά.





SMOOTHIE ΜΕ ΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΜΟΥΡΑ

ΥΛΙΚΑ:

50 ml	χυμός πορτοκαλιού
50 ml	χυμός ανανά
100 g	μούρα (κατεψυγμένα, π.χ. φράουλες, σμέουρα, μύρτιλλα, κτλ.)
1	ροδέλα ανανά
100 g	γιαούρτι

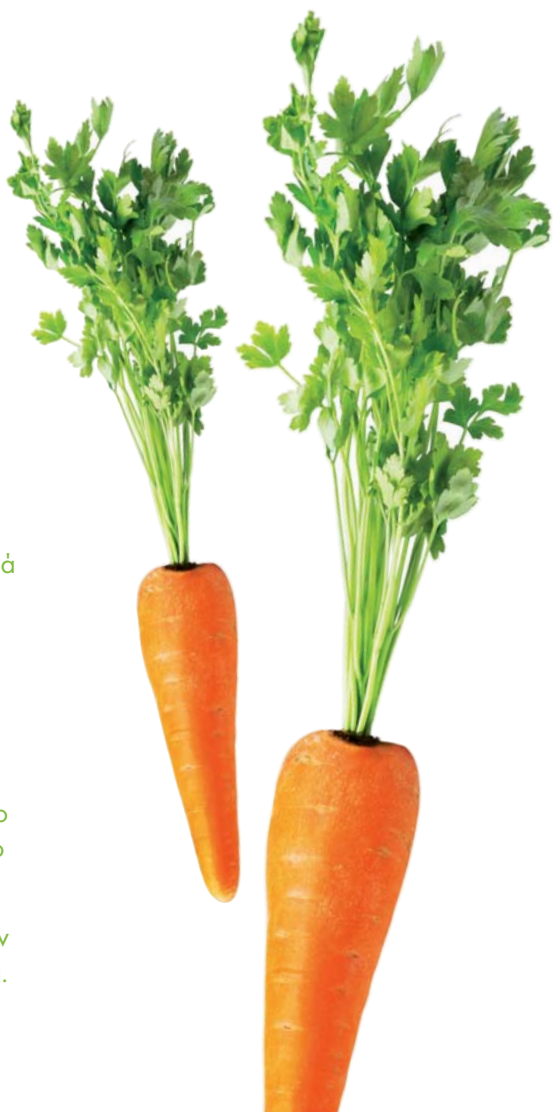
- ✓ Τεμαχίστε τη ροδέλα ανανά σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Αρχικά, προσθέστε τον χυμό πορτοκαλιού, τον χυμό ανανά και το γιαούρτι και, στη συνέχεια, τα μούρα και τον ανανά στο δοχείο ανάμειξης.
- ✓ Σφραγίστε το δοχείο με το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Ανακατεύστε, μέχρι να τεμαχιστούν και να ανακατευτούν όλα τα υλικά.

ΣΜΟΟΤΗΙΕ ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΚΑΡΟΤΟΥ ΚΑΙ ΣΠΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ:

150 ml νερό
15 g φρέσκο σπανάκι baby
15 g φύλλα καρότου
1/2 πορτοκάλι
50 g ψίχα μάνγκο
1/2 μπανάνα
1 ΚΣ λινέλαιο

- ✓ Καθαρίστε το μάνγκο, αφαιρέστε το κουκούτσι και τεμαχίστε το σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Καθαρίστε το πορτοκάλι και την μπανάνα και τεμαχίστε τα σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Τεμαχίστε τα φύλλα καρότου και το σπανάκι σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Προσθέστε το νερό και, στη συνέχεια, τα φρούτα, το σπανάκι και τα φύλλα καρότου στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Ανακατεύστε, μέχρι να τεμαχιστούν και να ανακατευτούν όλα τα υλικά.



ΕΛΑΦΡΩΣ
ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ
ΚΑΙΦΡΟΥ-
ΤΩΔΕΣ



ΣΤΥΦΟ
ΚΑΙ ΓΛΥΚΟ



Η δική μας συμβουλή:

Αντί για σκόνη κακάο, μπορείτε να πασπαλίσετε σκόνη κανέλας επάνω στο ποτό!



ΠΟΤΟ ΚΡΕΜΑΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΥΛΙΚΑ:

100 ml κρέμα
50 g κουβερτούρα
2 πορτοκάλια
2 ΚΣ μαλακό λευκό τυρί
(20% λίπος επί ξηρού)
2 πρέζες σκόνη κακάο

- ✓ Θερμάνετε την κρέμα και λιώστε μέσα την κουβερτούρα ανακατεύοντας την.
- ✓ Αφήστε το μείγμα σοκολάτας-κρέμας να κρυώσει στο ψυγείο.
- ✓ Στύψτε τα πορτοκάλια και προσθέστε τον χυμό πορτοκαλιών, το μείγμα σοκολάτας-κρέμας και το μαλακό λευκό τυρί στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Αναμείξτε καλά και πασπαλίστε λίγο σκόνη κακάο στο ποτό πριν από το σερβίρισμα.



SMOOTHIE ΜΕ ΑΓΓΟΥΡΙ, ΑΧΛΑΔΙ ΚΑΙ ΒΟΥΤΥΡΟΓΑΛΑ

ΥΛΙΚΑ:

100 g αγγούρι
½ αχλάδι
1 μίσχος μαϊντανού
100 ml βουτυρόγαλα
Αλάτι
Πιπέρι καγιέν

- ✓ Καθαρίστε το αγγούρι και κόψτε το σε κύβους. Καθαρίστε το αχλάδι, αφαιρέστε την καρδιά και τεμαχίστε το σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Πλύντε τον μαϊντανό και μαδήστε τα φύλλα από τον μίσχο.
- ✓ Προσθέστε το βουτυρόγαλα και, στη συνέχεια, το αγγούρι, το αχλάδι και τον μαϊντανό στο δοχείο ανάμειξης. Σφραγίστε το δοχείο με το στήριγμα λεπίδας και αναμείξτε καλά όλα τα υλικά.
- ✓ Προσθέστε αλάτι και πιπέρι καγιέν στο smoothie.



ΕΛΑΦΡΩΣ
ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ
ΚΑΙ ΦΡΟΥ-
ΤΩΔΕΣ



ΦΡΟΥΤΩ-
ΔΕΣ ΚΑΙ
ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ



Η δική μας συμβουλή:

Προσθέστε λίγο μέντα στο δοχείο ανάμιξης! Έτσι, δίνετε μια νότα φρεσκάδας στο smoothie!





ΥΛΙΚΑ:

200 g καρπούζι
50 ml χυμός μήλου
1 πρέζα σκόνη τσίλι
λίγος τριμμένος πάγος

εφόσον επιθυμείτε,
1 μίσχος μέντας

SMOOTHIE ΜΕ ΠΕΠΟΝΙ ΚΑΙ ΤΣΙΛΙ

- ✓ Αφαιρέστε τα κουκούτσια από το πεπόνι, ξεφλουδίστε το και κόψτε το σε κύβους.
- ✓ Προσθέστε το πεπόνι, τον χυμό μήλου και το χτυπημένο αυγό στο δοχείο ανάμειξης.
- ✓ Σφραγίστε το δοχείο ανάμειξης με το στήριγμα λεπίδας και αναμείξτε όλα τα υλικά.
- ✓ Προσθέτετε τη σκόνη τσίλι στο smoothie.

ΚΡΕΜΩΔΕΣ
ΚΑΙ ΦΡΟΥ-
ΤΩΔΕΣ



Η δική μας συμβουλή:

Εάν θέλετε, προσθέστε τα αμύγδαλα στο δοχείο ανάμιξης. Έτσι, δίνετε μια ιδιαίτερη νότα στο smoothie!

SMOOTHIE ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΑΧΛΑΔΙ

ΥΛΙΚΑ:

1 μπανάνα
1 αχλάδι
½ λεμόνι
150 ml νερό
½ ΚΓ σκόνη κανέλας
εφόσον το επιθυμείτε,
2 ΚΓ αλεσμένα αμύγδαλα

- ✓ Καθαρίστε το αχλάδι, αφαιρέστε την καρδιά και τεμαχίστε το σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Καθαρίστε την μπανάνα και τεμαχίστε την σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Στύψτε το λεμόνι.
- ✓ Προσθέστε την μπανάνα, το αχλάδι, τον χυμό λεμονιού και το νερό στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το στήριγμα λεπίδας. Αναμείζτε καλά όλα τα υλικά.
- ✓ Γεμίστε το smoothie σε ποτήρια και πασπαλίστε λίγη κανέλα.





SMOOTHIE ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΑ ΚΑΙ ΜΑΛΑΚΟ ΛΕΥΚΟ ΤΥΡΙ

ΥΛΙΚΑ:

125 g φράουλες (φρέσκες
ή κατεψυγμένες)
75 ml κόκκινος χυμός σταφυ-
λιών
100 g μαλακό λευκό τυρί
(20% λίπος επί ξηρού)
½ λεμόνι
1 ΚΣ πίτουρο σίτου
1 ΚΣ αλεσμένα αμύγδαλα
εφόσον το επιθυμείτε, λίγο σιρόπι
σφένδαμου

- ✓ Πλύντε τις φράουλες και αφαι-
ρέστε το πράσινο κοτσανάκι.
Εάν οι φράουλες είναι κατεψυγ-
μένες, αφήστε τις να ξεπαγω-
σουν.
- ✓ Στύψτε το λεμόνι.
- ✓ Προσθέτετε τον χυμό σταφυ-
λιών, το μαλακό λευκό τυρί,
τον χυμό λεμονιού, το πίτουρο
σίτου, τα αλεσμένα αμύγδαλα
και τις φράουλες στο δοχείο
ανάμειξης και σφραγίστε το με
το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Αναμείζτε τα όλα καλά και
προσθέστε στο smoothie λίγο
σιρόπι σφένδαμου, ανάλογα με
το προσωπικό γούστο.

ΚΡΕΜΩΔΕΣ
ΚΑΙ ΓΛΥΚΟ



ΕΛΑΦΡΩΣ
ΓΛΥΚΟ



SMOOTHIE ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑ

ΥΛΙΚΑ:

150 g σάρκα κολοκύθας
τύπου Χοκάντο
1 αχλάδι
50 ml χυμός καρότων
εφόσον το επιθυμείτε, λίγο
νερό

- ✓ Σοτάρετε τη σάρκα κολοκύθας τύπου Χοκάντο σε λίγο νερό για περ. 10 λεπτά και αφήστε την να κρυώσει.
- ✓ Καθαρίστε το αχλάδι, αφαιρέστε την καρδιά και τεμαχίστε το σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Προσθέστε τον χυμό καρότου, τη σάρκα κολοκύθας και το αχλάδι στο δοχείο ανάμειξης, σφραγίστε το με το προσάρτημα λεπίδας και αναμείξτε καλά όλα τα υλικά.
- ✓ Εάν επιθυμείτε το smoothie να γίνει λίγο πιο αραιό, προσθέστε λίγο νερό.



ΣΜΟΟΤΗΙΕ ΜΕ ΜΑΝΓΚΟ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΥΛΙΚΑ:

200 g	μάνγκο
50 ml	χυμός πορτοκαλιού
περ. 5 g	πιπερόριζα
100 ml	νερό καρύδας

- ✓ Καθαρίστε το μάνγκο, ξεχωρίστε τη σάρκα από το κουκούτσι και κόψτε το σε κύβους.
- ✓ Καθαρίστε την πιπερόριζα και τρίψτε την σε λεπτά τεμάχια.
- ✓ Προσθέτετε τον χυμό πορτοκαλι, το νερό καρύδας, το μάνγκο και την πιπερόριζα στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το προσάρτημα λεπίδας. Ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά.



SMOOTHIE ΜΕ ΠΑΝΤΖΑΡΙ ΚΑΙ ΠΕΠΟΝΙ

ΥΛΙΚΑ:

100 g	παντζάρια (έτοιμα μαγειρεμένα)
150 g	καρπούζι (μαζί με τη φλούδα)
1	μίσχος άνηθου
½	λεμόνι
50 g	γιαούρτι (1,5% λιπαρά)
50 ml	νερό
	λίγο αλάτι

- ✓ Τεμαχίστε τα παντζάρια σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Αφαιρέστε τα κουκούτσια από το πεπόνι, ξεφλουδίστε το και κόψτε το σε κύβους.
- ✓ Πλύντε τον άνηθο και μαδήστε τα τρυφερά φυλλαράκια από το χοντρό κοτσάνι.
- ✓ Στύψτε το λεμόνι.
- ✓ Προσθέτετε το νερό, το γιαούρτι, τον χυμό λεμονιού, τα παντζάρια, το καρπούζι και τον άνηθο στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Στη συνέχεια, προσθέστε λίγο αλάτι στο smoothie.



ΓΛΥΚΟ ΚΑΙ
ΕΛΑΦΡΩΣ
ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ



SMOOTHIE ΜΕ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ ΚΑΙ ΑΓΓΟΥΡΙ

ΥΛΙΚΑ:

1	ακτινίδιο
125 g	αγγούρι
1 μίσχος	μέντα
100 ml	χυμός μήλου

- ✓ Καθαρίστε το ακτινίδιο, αφαιρέστε το σκληρό τμήμα κωνικά και κόψτε τη σάρκα σε κύβους.
- ✓ Καθαρίστε και κόψτε το αγγούρι σε κύβους.
- ✓ Πλύντε τη μέντα και μαδήστε τα φύλλα από τον μίσχο.
- ✓ Προσθέτετε τον χυμό μήλου, το ακτινίδιο, το αγγούρι και τα φύλλα μέντας στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Ανακατέψτε καλά όλα τα υλικά.



SMOOTHIE ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ

ΥΛΙΚΑ:

150 ml χυμός πορτοκαλιού
(φρεσκοστυμμένος)
1 ακτινίδιο
1/2 μπανάνα

- ✓ Καθαρίστε το ακτινίδιο και την μπανάνα και τεμαχίστε τα σε μικρά κομμάτια.
- ✓ Προσθέτετε τον χυμό πορτοκαλιού και, στη συνέχεια, τα φρούτα στο δοχείο ανάμειξης και σφραγίστε το με το στήριγμα λεπίδας.
- ✓ Ανακατεύστε, μέχρι να τεμαχιστούν και να ανακατευτούν όλα τα υλικά.

ΓΛΥΚΟ
ΚΑΙ ΦΡΟΥ-
ΤΩΔΕΣ





Υπόδειξη

Μπορείτε να δημιουργήσετε διάφορες παραλλαγές των συνταγών και να τις τροποποιήσετε σύμφωνα με το προσωπικό σας γούστο! Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη.

Οι απεικονίσεις σε αυτό το βιβλίο συνταγών αποτελούν παραδείγματα και αναλόγως του είδους και του βαθμού ωρίμανσης του φρούτου, το δικό σας αποτέλεσμα ενδέχεται να διαφέρει.



Εικόνες:

Φόντος τίτλου: © karandaev/www.fotolia.com, τίτλος: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, σελ. 1: © Kesu/www.fotolia.com, σελ. 2: © Nittr/www.fotolia.com, σελ. 3: © Malyshchyts Viktor/www.fotolia.com, σελ. 4 επάνω: © Stauke/www.fotolia.com, σελ. 4: © Paulista/www.fotolia.com, σελ. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, σελ. 6: επάνω: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, σελ. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, σελ. 7: © pilipphoto/www.fotolia.com, σελ. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, σελ. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, σελ. 10: © HLPhoto/ www.fotolia.com, σελ. 11 επάνω: © Arlenauta/www.fotolia.com, σελ. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, σελ. 12 αριστερά, σελ. 17: © volff/ www.fotolia.com,

σελ. 12: © Soyka/www.fotolia.com, σελ. 13: derkien/www.fotolia.com, σελ. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, σελ. 14: © egorxfi/www.fotolia.com, σελ. 16: © lecić/www.fotolia.com, σελ. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, σελ. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, σελ. 20 επάνω: © saschanti/www.fotolia.com, σελ. 20: © Irochka/www.fotolia.com, σελ. 21 επάνω: © vanillaechoes/ www.fotolia.com, σελ. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, σελ. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, σελ. 23: © Dani Vincek/ www.fotolia.com, σελ. 24 επάνω: © Dionisvera/www.fotolia.com, σελ. 24: © Nittr/www.fotolia.com, σελ. 25: © bit24/www.fotolia.com, σελ. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Παραγωγή:

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