

EGYEDÜL IS ELKÉSZÍTHETŐ,
NEM MINDENNAPI
SMOOTHIE-RECEPTÖTLETEK





TARTALOM

ANANÁSZ-SPENÓT SMOOTHIE	3
TRÓPUSI SMOOTHIE	4
BOGYÓS GYÜMÖLCS-VANÍLIA SMOOTHIE	6
ANANÁSZ-BOGYÓS GYÜMÖLCS SMOOTHIE	7
RÉPAZÖLD-SPENÓT SMOOTHIE	8
CSOKI-NARANCS TEJSZÍNES ITAL	11
UBORKA-KÖRTE-ÍRÓ SMOOTHIE	12
DINNYE-CSILI SMOOTHIE	15
BANÁN-KÖRTE SMOOTHIE	17
EPER-TÚRÓ SMOOTHIE	18
TÖK SMOOTHIE	20
MANGÓ-NARANCS SMOOTHIE	21
CÉKLA-DINNYE SMOOTHIE	22
KIVI-UBORKA SMOOTHIE	24
BANÁN-KIVI SMOOTHIE	25

ÉDES-
FÜSZERES



ANANÁSZ-SPENÓT SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

5 dkg friss zsemege spenót
0,75 dl víz
2 ananászkarika
2 szál petrezselyem

- ✓ Vágja apró darabokra az ananászkarikákat.
- ✓ Tépkedje le a petrezselyemleveleket a szárról.
- ✓ Töltse a vizet a mixelő pohárba, majd tegye bele az ananászt, a spenótot és a petrezselyemet, és zárja le a késtartóval.
- ✓ Addig turmixolja a hozzávalókat, amíg minden hozzávaló apró nem lesz és össze nem keveredik.





TRÓPUSI SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

10 dkg kókusztej
0,60 dl ananászlé
2 ananászkarika
1 kivi
1/2 banán

- ✓ Vágja apró darabokra az ananászkarikákat.
- ✓ Hámozza meg a kivit és a banánt és vágja apró darabokra.
- ✓ Töltse az ananászlevet, a gyümölcsöket, majd a kókusztejet a mixelő pohárba és zárja le a késtartóval.
- ✓ Addig turmixolja a hozzávalókat, amíg minden hozzávaló apró nem lesz és össze nem keveredik.



KRÉMES-
GYÜMÖL-
CSÖS





BOGYÓS GYÜMÖLCS- VANÍLIA SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

- 1 dl almalé
- 15 dkg bogyós gyümölcs
(fagyasztott, pl. eper,
málna, áfonya stb.)
- 10 dkg vaníliajoghurt

- ✓ Töltsd először az almalevet és a vaníliajoghurtot, majd a bogyós gyümölcsöket a mixelő pohárba, majd zárja le a késtartóval.
- ✓ Addig turmixolja a hozzávalókat, amíg minden hozzávaló apró nem lesz és össze nem keveredik.





ANANÁSZ-BOGYÓS GYÜMÖLCS SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

0,5 dl	narancslé
0,5 dl	ananaszlé
10 dkg	bogyós gyümölcs (fagyasztott, pl. eper, málna, áfonya stb.)
1	ananaszkarika
10 dkg	natúr joghurt

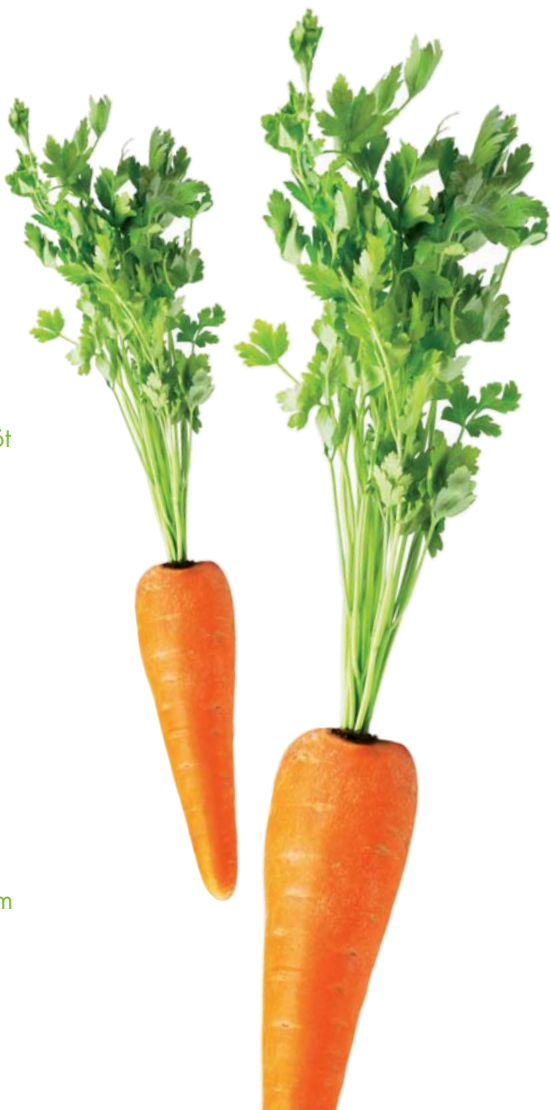
- ✓ Vágja apró darabokra az ananászkarikát.
- ✓ Töltse először a narancslevet, az ananaszlevet és a natúr joghurtot, majd a bogyós gyümölcsöket és az ananászt a mixelő pohárba.
- ✓ Zárja le a késtartóval.
- ✓ Addig turmixolja a hozzávalókat, amíg minden hozzávaló apró nem lesz és össze nem keveredik.

RÉPAZÖLD-SPENÓT SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

1,5 dl	víz
1,5 dkg	friss zsenge spenót
1,5 g	répazöld
1/2	narancs
5 dkg	mangóhús
1/2	banán
1	ek. lenolaj

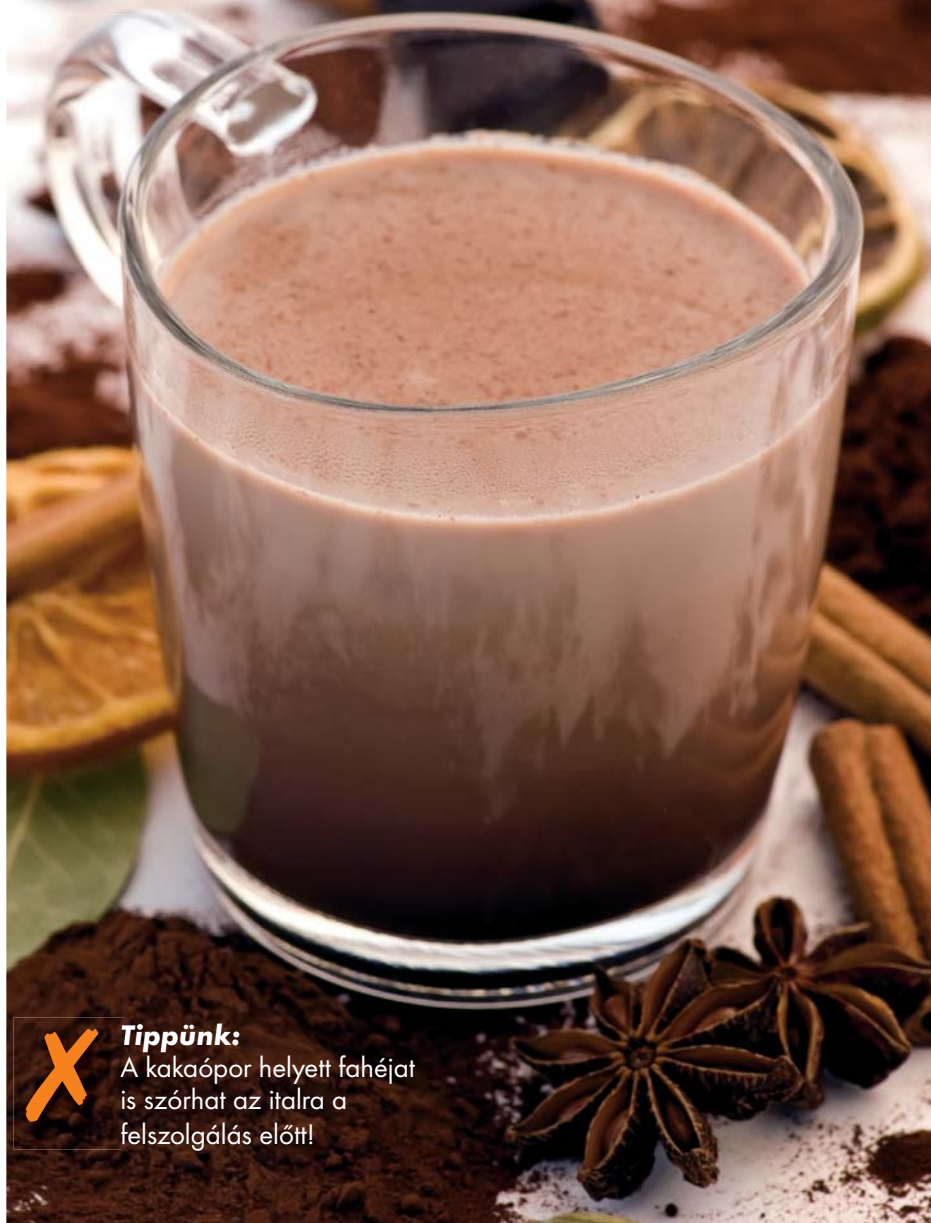
- ✓ Hámozza meg a mangót, vegye ki a magját és vágja a gyümölcsöt kis darabokra.
- ✓ Hámozza meg a narancsot és a banánt és vágja apró darabokra.
- ✓ Vágja apróra a répazöldet és a spenótot.
- ✓ Töltse a vizet, majd a gyümölcsöket, a spenótot és a répazöldet a mixelő pohárba, és zárja le a késtartóval.
- ✓ Addig turmixolja a hozzávalókat, amíg minden hozzávaló apró nem lesz és össze nem keveredik.



FÜSZERES-
GYÜMÖL-
CSÖS



FANYAR-
ÉDES



Tippünk:

A kakaópor helyett fahéjat
is szórhat az italra a
felszolgálás előtt!



CSOKI-NARANCS TEJSZÍNES ITAL



HOZZÁVALÓK:

1 dl tejszín
5 dkg enyhén keserű
 étcsokoládé
2 narancs
2 ek. túró (20% zsírtartalmú)
2 csipet kakaópor

- ✓ Melegítse fel a tejszínt és állandó keverés mellett olvassza fel benne az étcsokoládét.
- ✓ Hagyja lehűlni a csokoládés tejszínt a hűtőszekrényben.
- ✓ Csavarja ki a narancsokat és adja a narancslevet, a csokoládés tejszínt és a túró a mixelő pohárba és zárja le a késtartóval.
- ✓ Mindent keverjen jól össze és felszolgálás előtt szórja meg az italt kevés kakaóporral.



UBORKA-KÖRTE-ÍRÓ SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

10 dkg	salátauborka
½	körte
1 szál	petrezselyem
1 dl	író
	só
	cayenne-bors

- ✓ Hámozza meg és darabolja kockákra az uborkát. Hámozza meg a körtét, távolítsa el a magházat és vágja a gyümölcsöt kis darabokra.
- ✓ Mossa meg a petrezselymet és tépkedje le a leveleket a szárról.
- ✓ Töltsé az írót és az uborkát, majd a körtét és a petrezselymet a mixelő pohárba. Zárja le a késtartóval és jól turmixolja össze.
- ✓ Fűszerezze a smoothie-t sóval és cayenne-borssal.



FÜSZERES-
GYÜMÖL-
CSÖS



GYÜMÖL-
CSÖS-
PIKÁNS



Tippünk:

Tegyen kevés mentát a
mixelő pohárba! Ezáltal
a smoothie friss ízt kap!





HOZZÁVALÓK:

20 dkg görögdinnye
0,5 dl almalé
1 csipet csilipor
kevés jégkása

esetleg 1 szál borsmenta

DINNYE-CSILI SMOOTHIE

- ✓ Távolítsa el a magokat a dinnyéből és vágja ki a gyümölcshúst a héjából, majd darabolja kockákra.
- ✓ Tegye a dinnyét, az almalevet és a tört jeget a mixelő pohárba.
- ✓ Zárja le a mixelő poharat a kés-tartóval és turmixolja jól össze.
- ✓ Fűszerezze a smoothie-t kevés csiliporral.

KRÉMES-
GYÜMÖL-
CSÖS



Tippünk:

Ízlés szerint tegye a mandulát a mixelő pohárba. Ezáltal a smoothie különleges ízt kap!

BANÁN-KÖRTE SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

1	banán
1	körte
½	citrom
1,5 dl	víz
½ tk.	őrölt fahéj
esetleg 2 tk.	darált mandula

- ✓ Hámozza meg a körtét, távolítsa el a magházat és vágja a gyümölcsöt kis darabokra.
- ✓ Hámozza meg a banánt és vágja apró darabokra.
- ✓ Csavarja ki a citrom levét.
- ✓ Tegye a banánt, a körtét, a citromlevet és a vizet a mixelő pohárba és zárja le a késtartóval. Jól turmixolja össze a hozzávalókat.
- ✓ Töltse a smoothie-t poharakba és szórjon rá kevés fahéjat.





EPER-TÚRÓ SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

12,5 dkg eper (friss vagy
fagyasztott)
0,75 dl piros szőlőlé
10 dkg túró (20% zsírtartalmú)
½ citrom
1 ek. búzakorpa
1 ek. darált mandula
esetleg kevés juharszirup

- ✓ Mossa meg az epret és távolítsa el a zöld részét. A fagyasztott epret hagyja kiolvadni.
- ✓ Csavarja ki a citrom levét.
- ✓ Tegye a szőlőlevet, a túrót, a citromlevet, a búzakorpát, a darált mandulát és az epret a mixelő pohárba és zárja le a késtartóval.
- ✓ Jól turmixolja össze és ízesítse a smoothie-t saját ízlése szerint juharsziruppal.

KRÉMES-
ÉDES



LÁGY-
ÉDES



TÖK SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

15 dkg Hokkaido-
tök
1 körte
0,5 dl répalé
esetleg kevés víz

- ✓ Párolja meg a tököt kevés vízben kb. 10 percig és hagyja kissé lehűlni.
- ✓ Hámozza meg a körtét, távolítsa el a magházat és vágja a gyümölcsöt kis darabokra.
- ✓ Tegye a répalévet, a tököt és a körtét a mixelő pohárba, zárja le a késtartóval és jól turmixolja össze.
- ✓ Ha valamivel folyékonyabban szereti a smoothie-t, akkor adjon hozzá egy kis vizet.



MANGÓ-NARANCS SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

20 dkg	mangó
0,5 dl	narancslé
kb. 0,5 dkg	gyömbér
1 dl	kókuszvíz

- ✓ Hámozza meg a mangót, távolítsa el a magot és darabolja kockákra a gyümölcshúst.
- ✓ Hámozza meg a gyömbért és reszelje apróra.
- ✓ Tegye a narancslevet, a kókuszvizet, a mangót és a gyömbért a mixelő pohárba és zárja le a késtartóval. Jól turmixolja össze.



CÉKLA-DINNYE SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

10 dkg	cékla (készre párolva)
15 dkg	görögdinnye (a héjával együtt)
1	szál kapor
½	citrom
5 dkg	natúr joghurt (1,5% zsírtartalmú)
0,5 dl	víz
csipet só	

- ✓ Vágja a céklát kis darabokra.
- ✓ Távolítsa el a magokat a dinnéből és vágja ki a gyümölcs-húst a héjából, majd darabolja kockákra.
- ✓ Mossa meg a kaprot és szedegesse le a zsenge leveleit a durva szárról.
- ✓ Csavarja ki a citrom levét.
- ✓ Tegye a vizet, a joghurtot, a citromlevet, a céklát, a görögdinnyét és a kaprot a mixelő pohárba és zárja le a késtartóval.
- ✓ Mixelés után ízesítse sóval a smoothie-t.



ÉDES-
FÜSZERES



KIVI-UBORKA SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

1	kivi
12,5 dkg	salátauborka
1 szál	borsmenta
1 dl	almalé

- ✓ Hámozza meg a kivit, távolítsa el a kocsányvéget kúpszerűen és darabolja kockákra a gyümölcsbűst.
- ✓ Hámozza meg és darabolja kockákra az uborkát.
- ✓ Mossa meg a mentát és szedegesse le a leveleket a szárról.
- ✓ Tegye az almalevet, a kivit, az uborkát és a mentaleveleket a mixelő pohárba és zárja le a késtartóval.
- ✓ Jól turmixolja össze.



BANÁN-KIVI SMOOTHIE

HOZZÁVALÓK:

1,5 dl narancslé
(frissen facsart)
1 kivi
1/2 banán

- ✓ Hámozza meg a kivit és a banánt és vágja apró darabokra.
- ✓ Töltsd a narancslevet, majd a gyümölcsöket a mixelő pohárba és zárja le a késtartóval.
- ✓ Addig turmixolj a hozzávalókat, amíg minden hozzávaló apró nem lesz és össze nem keveredik.

ÉDES-
GYÜMÖL-
CSÖS





Tudnivaló

A receptek sokféleképpen variálhatók és az Ön saját ízlése szerint módosíthatók! Engedjen utat a kreativitásának.

Ebben a receptfüzetben bemutató jellegű ábrákat talál, amelyek gyümölcsfajtától és a gyümölcs érettségétől függően eltérhetnek a végeredménytől.



Képforrások:

Címdoldal hátér: © karandaev/www.fotolia.com, cím: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, 1. old.: © Kesu/www.fotolia.com, 2. old.: © Nitr/www.fotolia.com, 3. old.: © Malyshchys Viktor/www.fotolia.com, 4. old. fent: © Stauke/www.fotolia.com, 4. old.: © Paulista/www.fotolia.com, 5. old.: © kungverylucky/www.fotolia.com, 6. old.: fent: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, 6. old.: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, 7. old.: © pilipphoto/www.fotolia.com, 8. old.: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, 9. old.: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, 10. old.: © HlPhoto/www.fotolia.com, 11. old. fent: © Artenauta/www.fotolia.com, 11. old.: © egorxfi/www.fotolia.com, 12. old. balra, 17. old.: © volff/www.fotolia.com, 12. old.: © Soyka/www.fotolia.com,

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



Gyártás:

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