

CIEKAWÉ PROPOZYCJE
PRZEPISÓW NA
SMOOTHIE
DO SAMODZIELNEGO
PRZYGOTOWANIA





SPIIS TREŚCI

SMOOTHIE ANANASO-
WO-SZPINAKOWE _____ **3**

SMOOTHIE JAGODOWO-
WANILIOWE _____ **6**

SMOOTHIE Z NATKI MAR-
CHEWKI I SZPINAKU _____ **8**

SMOOTHIE Z OGÓRKÓW,
GRUSZEK I MAŚLANKI _____ **12**

SMOOTHIE BANANOWO-
GRUSZKOWY _____ **17**

SMOOTHIE
DYNIOWY _____ **20**

SMOOTHIE BURACZANO-
MELONOWY _____ **22**

SMOOTHIE Z
BANANÓW I KIWI _____ **25**

SMOOTHIE
TROPICALNE _____ **4**

SMOOTHIE ANANASO-
WO-JAGODOWE _____ **7**

ŚMIETANOWY NAPÓJ
CZEKOLADOWO-
POMARAŃCZOWY _____ **11**

SMOOTHIE Z
MELONA I CHILI _____ **15**

SMOOTHIE TRUSKAW-
KOWO-TWAROGOWY _____ **18**

SMOOTHIE Z MANGO
I POMARAŃCZY _____ **21**

SMOOTHIE Z KIWI
I OGÓRKA _____ **24**

SŁODKO-
PIKANTNE



SMOOTHIE ANANA-SOWO-SZPINAKOWE

SKŁADNIKI:

50 g świeżego szpinaku baby
75 ml wody
2 plastry ananasa
2 gałązki natki pietruszki

- ✓ Pokrój plastry ananasa na małe kawałki.
- ✓ Pozrywaj natkę pietruszki z łodyg.
- ✓ Wlej wodę, dodaj ananasa, szpinak i pietruszkę do pojemnika do miksowania i zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Miksuj wszystko tak długo, aż wszystkie składniki zostaną rozdrobnione i wymieszają się.





SMOOTHIE TROPICALNE

SKŁADNIKI:

100 g mleczka kokosowego
60 ml soku ananasowego
2 plastry ananasa
1 owoc kiwi
½ banana

- ✓ Pokrój plastry ananasa na małe kawałki.
- ✓ Obierz kiwi oraz banana i pokrój na małe kawałki.
- ✓ Wlej sok ananasowy, dodaj owoce i mleczko kokosowe do pojemnika do miksowania, a następnie zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Miksuj wszystko tak długo, aż wszystkie składniki zostaną rozdrobnione i wymieszają się.



KREMOWO-
OWOCOWE





SMOOTHIE JAGODOWO- WANILIOWE

SKŁADNIKI:

- 100 ml soku jabłkowego
- 150 g owoców jagodowych
(mrożonych, np. truskawek,
malin, jagód itp.)
- 100 g jogurtu waniliowego

- ✓ Do pojemnika do miksowania wlej najpierw sok jabłkowy i jogurt waniliowy, następnie dodaj owoce i zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Miksuj wszystko tak długo, aż wszystkie składniki zostaną rozdrobnione i wymieszają się.





SMOOTHIE ANANASOWO-JAGODOWE

SKŁADNIKI:

- 50 ml soku pomarańczowego
- 50 ml soku ananasowego
- 100 g owoców jagodowych (mrożonych, np. truskawek, malin, jagód itp.)
- 1 plaster ananasa
- 100 g jogurtu naturalnego

- ✓ Pokrój plaster ananasa na małe kawałki.
- ✓ Do pojemnika do miksowania wlej najpierw sok pomarańczowy, sok ananasowy i jogurt naturalny, następnie dodaj jagody i kawałki ananasa.
- ✓ Zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Miksuj wszystko tak długo, aż wszystkie składniki zostaną rozdrobnione i wymieszają się.

SMOOTHIE Z NATKI MARCHEWKI I SZPINAKU

SKŁADNIKI:

150 ml wody
15 g świeżego szpinaku baby
15 g natki marchewki
 $\frac{1}{2}$ pomarańczy
50 g miąższu z owocu mango
 $\frac{1}{2}$ banana
1 łyżka stołowa oleju lnianego

- ✓ Obierz owoc mango, usuń pestkę i pokrój na małe kawałki.
- ✓ Obierz pomarańczę oraz banana i pokrój na małe kawałki.
- ✓ Natkę marchewki i szpinak poszatkuj dość drobno.
- ✓ Do pojemnika do miksowania wlej wodę, następnie dodaj owoce, szpinak i natkę marchewki i zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Miksuj wszystko tak długo, aż wszystkie składniki zostaną rozdrobnione i wymieszają się.



KORZENNO-
OWOCOWE



GORZKO-
SŁODKIE



Nasza rada:

Przed podaniem napój
można posypać proszkiem
kakao lub zamiast niego
mielonym cynamonem!



ŚMIETANOWY NAPÓJ CZEKOLADOWO- POMARAŃCZOWY

SKŁADNIKI:

100 ml śmietany
50 g gorzkiej czekolady
2 pomarańcze
2 łyżki stołowe twarogu
(20% zaw. tł.)
2 szczypty kakao

- ✓ Podgrzej śmietanę i rozpuść w niej gorzką czekoladę, mieszając ją.
- ✓ Pozostaw śmietanę czekoladową do ostygnięcia w lodówce.
- ✓ Wyciśnij pomarańcze i do pojemnika do miksowania wlej sok pomarańczowy, śmietanę czekoladową oraz twaróg, następnie zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Wszystko dobrze wymieszaj i posyp napój przed podaniem niewielką ilością proszku kakao.



SMOOTHIE Z OGÓRKÓW, GRUSZEK I MAŚLANKI

SKŁADNIKI:

100 g ogórka sałatkowego
½ gruszki
1 gałązka natki pietruszki
100 ml maślanek
Sól
Pieprz cayenne

- ✓ Obierz ogórek i pokrój go w kostkę. Obierz gruszkę, usuń gniazdo nasienne i pokrój na małe kawałki.
- ✓ Umyj pietruszkę i zerwij natkę z łodygi.
- ✓ Dodaj maślanek, a następnie ogórek, gruszkę i pietruszkę do pojemnika do miksowania. Zamknij pojemnik uchwytem noża i wszystko dobrze wymieszaj.
- ✓ Dopraw smoothie solą i pieprzem cayenne.





OWOCOWO-
PIKANTNE



Nasza rada:

Dodaj trochę mięty do
pojemnika do miksowania!
To daje smoothie świeżą
nutę!





SKŁADNIKI:

200 g arbuza
50 ml soku jabłkowego
1 szczypty sproszkowanego
 chili
nieco pokruszonego lodu

ewentualnie 1 gałązka mięty
pieprzowej

SMOOTHIE Z MELONA I CHILI

- ✓ Usuń pestki z melona, wybierz miększą ze skorupy i pokrój go w kostkę.
- ✓ Dodaj melona, sok jabłkowy i kruszony lód do pojemnika do miksowania.
- ✓ Zamknij pojemnik do miksowania uchwytem noża i wszystko dobrze wymieszaj.
- ✓ Dopraw smoothie sproszkowanym chili.

KREMOWO-
OWOCOWE



Nasza rada:

Jeśli chcesz, dodaj do pojemnika do miksowania migdały. To nada napojowi smoothie szczególnego smaku!

SMOOTHIE BANANOWO-GRUSZKOWE

SKŁADNIKI:

1 banan
1 gruszka
½ cytryny
150 ml wody
½ łyżeczki mielonego cynamonu
ewentualnie 2 łyżeczki zmielonych migdałów

- ✓ Obierz gruszkę, usuń gniazdo nasienne i pokrój na małe kawałki.
- ✓ Obierz banana i pokrój na małe kawałki.
- ✓ Wyciśnij cytrynę.
- ✓ Do pojemnika do miksowania dodaj banana, gruszkę, sok z cytryny oraz wodę i zamknij pojemnik uchwytem noża. Wymieszaj dobrze wszystkie składniki.
- ✓ Nalej smoothie do szklanek o posyp go niewielką ilością cynamonu.





SMOOTHIE TRUSKAW-KOWO-TWAROGOWY

SKŁADNIKI:

125 g truskawek (świeże lub mrożone)
75 ml soku z czerwonych winogron
100 g twarogu (20% zaw. tł.)
 $\frac{1}{2}$ cytryny
1 łyżka stołowa otrębów pszennych
1 łyżka stołowa zmielonych migdałów
ewentualnie nieco syropu klonowego

- ✓ Umyj truskawki i usuń z nich szypułki. W przypadku mrożonych truskawek należy je najpierw odmrozić.
- ✓ Wyciśnij cytrynę.
- ✓ Do pojemnika do miksowania dodaj sok z czerwonych winogron, twaróg, sok z cytryny, otręby pszenne, zmielone migdały oraz truskawki i zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Wymieszaj wszystko dobrze i dopraw smoothie wedle gustu, odrobiną syropu klonowego.

KREMOWO-
SŁODKIE



ŁAGODNIE
SŁODKIE



SMOOTHIE DYNIOWY

SKŁADNIKI:

150 g miąższu z dyni Hokkaido
1 gruszka
50 ml soku z marchwi
ewentualnie trochę wody

- ✓ Gotuj miąższ z dyni Hokkaido na wolnym ogniu w niewielkiej ilości wody przez około 10 minut, a następnie pozostaw do ostygnięcia.
- ✓ Obierz gruszkę, usuń gniazdo nasienne i pokrój owoc na małe kawałki.
- ✓ Dodaj sok z marchwi, miąższ z dyni oraz gruszkę do pojemnika do miksowania, zamknij go końcówką nożową i wszystko dobrze wymieszaj.
- ✓ Jeśli chcesz, aby smoothie był rzadszy, dodaj do niego niewielką ilość wody.



SMOOTHIE Z MANGO I POMARAŃCZY

SKŁADNIKI:

200 g	mango
50 ml	soku pomarańczowego
ok. 5 g	imbiru
100 ml	wody kokosowej

- ✓ Obierz mango, oddziel miąższ od pestki i pokrój w kostkę.
- ✓ Obierz imbir i zetrzyj na drobno.
- ✓ Wlej sok pomarańczowy, wodę kokosową, owoce mango i imbir do pojemnika do miksowania, a następnie zamknij pojemnik końcówką nożową. Wymieszaj dobrze wszystkie składniki.



SMOOTHIE BURACZANO-MELONOWY

SKŁADNIKI:

100 g czerwonych buraków
(ugotowane)
150 g arbuza (wraz z łupiną)
1 gałązka koperku
½ cytryny
50 g jogurtu naturalnego
(1,5% tłuszczu)
50 ml wody
trochę soli

- ✓ Pokrój buraka na małe kawałki.
- ✓ Usuń pestki z melona, wybierz mięsz z skorupy i pokrój go w kostkę.
- ✓ Umyj koper i zerwij drobne gałązki z grubej łodygi.
- ✓ Wyciśnij cytrynę.
- ✓ Do pojemnika do miksowania dodaj wodę, jogurt naturalny, sok z cytryny, buraka, melona i koper i zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Po wymieszaniu dopraw smoothie solą.



SŁODKO-
PIKANTNE



SMOOTHIE Z KIWI I OGÓRKA

SKŁADNIKI:

1 owoc kiwi
125 g ogórka sałatko-
 wego
1 gałązka mięty pieprzowej
100 ml soku jabłkowego

- ✓ Obierz kiwi, usuń szypułkę, wykrawając ją w kształcie stożka i pokrój miąższ w kostkę.
- ✓ Obierz ogórek i pokrój go w kostkę.
- ✓ Umyj miętę i zerwij liście z łodygi.
- ✓ Dodaj sok jabłkowy, owoce kiwi, ogórek oraz liście mięty do pojemnika do miksovania, a następnie zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Wymieszaj dobrze wszystkie składniki.



SMOOTHIE Z BANANÓW I KIWI

SKŁADNIKI:

150 ml soku pomarańczowego
(świeżo wyciśnięty)

1 owoc kiwi

1/2 banana

- ✓ Obierz owoce kiwi oraz banana i pokrój na małe kawałki.
- ✓ Do pojemnika do miksowania wlej sok pomarańczowy, następnie dodaj owoce i zamknij pojemnik uchwytem noża.
- ✓ Miksuj wszystko tak długo, aż wszystkie składniki zostaną rozdrobnione i wymieszają się.

SŁODKO-
OWOCOWE





Wskazówka

Można zmieniać wszystkie przepisy i dopasowywać je wedle gustu! Daj się ponieść swojej fantazji.

Ilustracje w tym zeszycie z przepisami mają charakter przykładowy i w zależności od rodzaju owoców oraz stopnia ich dojrzałości mogą różnić się od uzyskanego wyniku.



Zdjęcia:

Tło tytułu: © karandaev/www.fotolia.com, Tytuł: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, S. 1: © Kesu/www.fotolia.com, S. 2: © Nlitr/www.fotolia.com, S. 3: © Malyschchys Viktor/www.fotolia.com, S. 4 na górze: © Stauke/www.fotolia.com, S. 4: © Paulista/www.fotolia.com, S. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, S. 6: na górze: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, S. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, S. 7: © pilipphoto/www.fotolia.com, S. 8: © Nomad_Saul/www.fotolia.com, S. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, S. 10: © HlPhoto/www.fotolia.com, S. 11 na górze: © Artenauta/www.fotolia.com, S. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, S. 12 po lewej, S. 17: © volff/

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



Produkcja:

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