

PROPUNERI DE REȚETE
RAFINATE DE
SMOOTHIE
PE CARE LE PUTETI
PREGĂTI SINGUR



CUPRINS

SMOOTHIE CU
ANANAS ȘI SPANAC _____ **3**

SMOOTHIE CU FRUCTE
DE PĂDURE ȘI VANILIE _____ **6**

SMOOTHIE CU FRUNZE
DE MORCOV ȘI SPANAC _____ **8**

SMOOTHIE CU CASTRAVEȚI,
PERE ȘI LAPTE BĂTUT _____ **12**

SMOOTHIE CU
BANANE ȘI PERE _____ **17**

SMOOTHIE CU
DOVLEAC _____ **20**

SMOOTHIE CU SFECLĂ
ROȘIE ȘI PEPENE _____ **22**

SMOOTHIE CU BANANE
ȘI KIWI _____ **25**

SMOOTHIE
TROPICAL _____ **4**

SMOOTHIE CU ANANAS
ȘI FRUCTE DE PĂDURE _____ **7**

BĂUTURĂ CU CIOCOLATĂ,
PORTOCAL ȘI
SMÂNTÂNĂ _____ **11**

SMOOTHIE CU PEPENE
ȘI ARDEI IUTE _____ **15**

SMOOTHIE CU CĂPȘUNI ȘI
BRÂNZĂ DE VACI FINĂ _____ **18**

SMOOTHIE CU MANGO
ȘI PORTOCAL _____ **21**

SMOOTHIE CU KIWI ȘI
CASTRAVEȚI _____ **24**

DULCE-
AROMAT



SMOOTHIE CU ANANAS ȘI SPANAC

INGREDIENTE:

50 g spanac fraged, proaspăt
75 ml apă
2 rondele de ananas
2 fire de pătrunjel

- ✓ Tăiați rondelele de ananas în bucăți mici.
- ✓ Rupeți pătrunjelul de pe tulpini.
- ✓ Adăugați apa, apoi ananasul, spanacul și pătrunjelul în recipientul de amestecare și închideți-l cu portcușitul.
- ✓ Amestecați până când toate ingredientele sunt mărunțite și amestecate.





SMOOTHIE TROPICAL

INGREDIENTE:

100 g lapte de cocos
60 ml suc de ananas
2 rondele de ananas
1 kiwi
½ banană

- ✓ Tăiați rondelele de ananas în bucăți mici.
- ✓ Curățați kiwi și banana de coajă și tăiați-le în bucăți mici.
- ✓ Adăugați sucul de ananas, fructele și apoi laptele de cocos în recipientul de amestecare și închideți-l cu portcușitul.
- ✓ Amestecați până când toate ingredientele sunt mărunțite și amestecate.



CREMOS-
FRUCTAT



CREMOS-
FRUCTAT



SMOOTHIE CU FRUCTE DE PĂDURE ȘI VANILIE

INGREDIENTE:

- 100 ml suc de mere
- 150 g fructe de pădure (conge-
late, de exemplu căpșuni,
zmeură, afine etc.)
- 100 g iaurt de vanilie

- ✓ Adăugați mai întâi suc de
mere și iaurtul de vanilie, apoi
fructele de pădure în recipientul
de amestecare și închideți-l cu
portcușitul.
- ✓ Amestecați până când toate
ingredientele sunt mărunțite și
amestecate.





SMOOTHIE CU ANANAS ȘI FRUCTE DE PĂDURE

INGREDIENTE:

- 50 ml suc de portocale
- 50 ml suc de ananas
- 100 g fructe de pădure (conge-
late, de exemplu căpșuni,
zmeură, afine etc.)
- 1 rondelă de ananas
- 100 g iaurt natural

- ✓ Tăiați rondela de ananas în bucăți mici.
- ✓ Adăugați mai întâi suc de portocale, suc de ananas și iaurtul natural, apoi fructele de pădure și ananasul în recipientul de amestecare.
- ✓ Închideți recipientul cu ajutorul portușitului.
- ✓ Amestecați până când toate ingredientele sunt mărunțite și amestecate.

SMOOTHIE CU FRUNZE DE MORCOV ȘI SPANAC

INGREDIENTE:

150 ml	apă
15 g	spanac fraged, proaspăt
15 g	frunze de morcov
½	portocală
50 g	pulpă de mango
½	banană
1	lingură de ulei de in

- ✓ Curățați mango de coajă, îndepărtați sâmburele și tăiați în bucăți mici.
- ✓ Curățați portocala și banana de coajă și tăiați-le în bucăți mici.
- ✓ Tăiați puțin frunzele de morcov și spanacul.
- ✓ Adăugați apa, apoi fructele, spanacul și frunzele de morcov în recipientul de amestecare și închideți-l cu portcușitul.
- ✓ Amestecați până când toate ingredientele sunt mărunțite și amestecate.



AROMAT-
FRUCTAT



DULCE-
AMĂRUI



Sfatul nostru:

În loc de pudră de cacao
puteți presăra peste bău-
tura și scorțișoară înainte
de a o servi!



BĂUTURĂ CU CIOCOLATĂ, PORTOCALÉ ȘI SMÂNTÂNĂ

INGREDIENTE:

100 ml smântână
50 g ciocolată amăruie
2 portocale
2 linguri brânză de vaci fină
(20% conținut de grăsi-
me în substanța uscată)
2 vârfuri de cuțit de pudră de
cacao

- ✓ Încălziți smântâna și lăsați cio-
colata amăruie să se topească
în timp ce amestecați.
- ✓ Lăsați smântâna cu ciocolată
să se răcească în frigider.
- ✓ Stoarceți portocalele și adăugați
sucul de portocale, smântâna
cu ciocolată și brânza de vaci
fină în recipientul de amestecare
și închideți-l cu portcuțitul.
- ✓ Amestecați totul bine și presă-
rați peste băutură puțină pudră
de cacao înainte de a o servi.



SMOOTHIE CU CASTRAVEȚI, PERE ȘI LAPTE BĂTUT

INGREDIENTE:

100 g castravete
½ pară
1 fir de pătrunjel
100 ml lapte bătut
sare
piper cayenne

- ✓ Curățați castravetele de coajă și tăiați-l în cuburi. Curățați para de coajă, scoateți sâmburii și tăiați-o în bucăți mici.
- ✓ Spălați pătrunjelul și rupeți frunzele de pe tulpină.
- ✓ Adăugați laptele bătut, apoi castravetele, para și pătrunjelul în recipientul de amestecare. Închideți recipientul cu ajutorul portcușitului și amestecați totul bine.
- ✓ Asezonați smoothie-ul cu sare și piper cayenne.



AROMAT-
FRUCTAT



FRUCTAT-
PICANT



Sfatul nostru:

Adăugați puțină mentă în recipientul de amestecare! Astfel, smoothie-ul capătă o notă proaspătă!





INGREDIENTE:

200 g pepene verde
50 ml suc de mere
1 priză de boia iute
puțină gheață mărunțită
eventual 1 fir de izmă

SMOOTHIE CU PEPENE ȘI ARDEI IUTE

- ✓ Scoateți semințele din pepene, detașați pulpa de coajă și tăiați-o în cuburi.
- ✓ Adăugați pepenele, sucul de mere și gheața mărunțită în recipientul de amestecare.
- ✓ Închideți recipientul de amestecare cu ajutorul portcuțitului și amestecați totul bine.
- ✓ Asezonați smoothie-ul cu boia iute.

CREMOS-
FRUCTAT



Sfatul nostru:

Dacă doriți, adăugați migdalele în recipientul de amestecare. Astfel, smoothie-ul capătă o notă deosebită!

SMOOTHIE CU BANANE ȘI PERE

INGREDIENTE:

1 banană
1 pară
½ lămâie
150 ml apă
½ linguriță de scorțișoară praf
eventual 2 lingurițe de migdale măcinate

- ✓ Curățați para de coajă, scoateți sâmburii și tăiați-o în bucăți mici.
- ✓ Curățați banana de coajă și mărunțiți-o.
- ✓ Stoarceți lămâia.
- ✓ Adăugați banana, para, sucul de lămâie și apa în recipientul de amestecare și închideți-l cu portcușitul. Amestecați bine toate ingredientele.
- ✓ Puneți smoothie-ul în pahare și presărați deasupra puțină scorțișoară.





SMOOTHIE CU CĂPȘUNI ȘI BRÂNZĂ DE VACI FINĂ

INGREDIENTE:

125 g	căpșuni (proaspete sau congelate)
75 ml	suc de struguri roșii
100 g	brânză de vaci fină (20% conținut de grăsime în substanța uscată)
1/2	lămâie
1 lingură	de tărațe de grâu
1 lingură	de migdale măcinate
	eventual puțin sirop de arțar

- ✓ Spălați căpșunile și îndepărtați codițele. În cazul căpșunilor congelate, lăsați-le să se decongeleze.
- ✓ Stoarceți lămâia.
- ✓ Adăugați sucul de struguri, brânza de vaci fină, sucul de lămâie, tărațe de grâu, migdalele măcinate și căpșunile în recipientul de amestecare și închideți-l cu portcușitul.
- ✓ Amestecați totul bine și asezonați smoothie-ul, după gust, cu puțin sirop de arțar.

CREMOS-
DULCE



DELICAT-
DULCE



SMOOTHIE CU DOVLEAC

INGREDIENTE:

150 g pulpă de dovleac
 hokkaido
1 pară
50 ml suc de morcovi
 eventual puțină apă

- ✓ Înăbușiți pulpa de dovleac hokkaido în puțină apă timp de cca 10 minute și lăsați-o să se răcească puțin.
- ✓ Curățați para de coajă, scoateți sâmburii și tăiați-o în bucăți mici.
- ✓ Adăugați sucul de morcovi, pulpa de dovleac și para în recipientul de amestecare, închideți-l cu ajutorul portcuțitului și amestecați totul bine.
- ✓ Dacă doriți ca smoothie-ul să fie mai subțire, adăugați puțină apă.



SMOOTHIE CU MANGO ȘI PORTOCALE

INGREDIENTE:

200 g	mango
50 ml	suc de portocale
cca 5 g	ghimbir
100 ml	apă de cocos

- ✓ Curățați mango de coajă, detașați pulpa de sâmbure și tăiați-o în cuburi.
- ✓ Curățați ghimbirul de coajă și răzuiți-l fin.
- ✓ Adăugați sucul de portocale, apa de cocos, mango și ghimbirul în recipientul de amestecare și închideți-l cu portcușitul. Amestecați totul bine.



SMOOTHIE CU SFECLĂ ROȘIE ȘI PEPENE

INGREDIENTE:

100 g sfeclă roșie (deja fiartă)
150 g pepene verde (inclusiv coaja)
1 fir de mărar
½ lămâie
50 g iaurt natural (1,5% grăsime)
50 ml apă
puțină sare

- ✓ Tăiați sfecla roșie în bucăți mici.
- ✓ Scoateți semințele din pepene, detașați pulpa de coajă și tăiați-o în cuburi.
- ✓ Spălați mărarul și rupeți firele tari de pe tulpină.
- ✓ Stoarceți lămâia.
- ✓ Adăugați apa, iaurtul natural, sucul de lămâie, sfecla roșie, pepenele verde și mărarul în recipientul de amestecare și închideți-l cu portcușitul.
- ✓ După amestecare, asezonați smoothie-ul cu puțină sare.



DULCE-
AROMAT



SMOOTHIE CU KIWI ȘI CASTRAVEȚI

INGREDIENTE:

1	kiwi
125 g	castravete
1 fir	de izmă
100 ml	suc de mere

- ✓ Curățați kiwi de coajă, îndepărtați capătul tijei în formă conică și tăiați pulpa în cuburi.
- ✓ Curățați castravetele de coajă și tăiați-l în cuburi.
- ✓ Spălați menta și rupeți frunzele de pe tulpină.
- ✓ Adăugați sucul de mere, kiwi, castravetele și frunzele de mentă în recipientul de amestecare și închideți-l cu portcuțitul.
- ✓ Amestecați totul bine.



SMOOTHIE CU BANANE ȘI KIWI

INGREDIENTE:

150 ml suc de portocale
(proaspăt stors)

1 kiwi

1/2 banană

- ✓ Curățați kiwi și banana de coajă și tăiați-le în bucăți mici.
- ✓ Adăugați sucul de portocale, apoi fructele în recipientul de amestecare și închideți-l cu portcușitul.
- ✓ Amestecați până când toate ingredientele sunt mărunțite și amestecate.

DULCE-
FRUCTAT





Indicație

Puteți diversifica și modifica după gust toate rețetele!
Dați frâu liber creativității dvs.

Imaginile din această carte de rețete sunt ilustrative și rezultatul dvs. poate varia ușor, în funcție de tipul de fructe și de gradul de coacere a acestora.



Sursa fotografiilor:

Fundalul titlului: © karandaev/www.fotolia.com, Titluri: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, Pag. 1: © Kesu/www.fotolia.com, Pag. 2: © Nlitr/www.fotolia.com, Pag. 3: © MalyshchytsViktar/www.fotolia.com, Pag. 4 sus: © Stauke/www.fotolia.com, Pag. 4: © Paulista/www.fotolia.com, Pag. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, Pag. 6: sus: © 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: © HUPhoto/www.fotolia.com, Pag. 11 sus: © Arlenauta/www.fotolia.com, Pag. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, Pag. 12 stânga, pag. 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: © leciç/www.fotolia.com, Pag. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, Pag. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, Pag. 20 sus: © saschanti/www.fotolia.com, Pag. 20: © Irochka/www.fotolia.com, Pag. 21 sus: © vanillaechoes/www.fotolia.com, Pag. 21: © Dionisvera/ www.fotolia.com, Pag. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, Pag. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, Pag. 24 sus: © Dionisvera/www.fotolia.com, Pag. 24: © Nlitr/www.fotolia.com, Pag. 25: © bit24/www.fotolia.com, Pag. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Producător:

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