

A top-down view of various smoothie ingredients and finished smoothies on a light-colored wooden surface. In the center is a glass bowl filled with dark blueberries. To the top left is a glass of orange smoothie. To the top right is a glass of green smoothie. To the left is a glass of yellow smoothie with two yellow straws. At the bottom right is a half-slice of a grapefruit. At the bottom left is a glass jar with two yellow straws.

SMOOTHIES

*refresh
energize
beautify*



Electrolux

**Zdrowe,
pyszne
smoothie**



Smoothie to kremowy napój z owoców i warzyw, zazwyczaj rozcieńczony wodą. Może być przyrządzony z dowolnych owoców lub warzyw. Często dodawane jest także mleko (np. roślinne), nasiona roślin oleistych lub owsa, a także przyprawy, czekolada oraz kakao.

Napoje owocowo-warzywne mają mnóstwo zalet. Są nie tylko orzeźwiające, ale dodają też energii oraz wpływają na poprawę urody. Nawet jeśli nie pijemy ich dużo.

Ta książka z przepisami oraz proste w użyciu blendery Electrolux (w tym Sport Blender) pomogą Ci włączyć smoothies do codziennego jadłospisu. Razem z Havas Dóra, blogerką współpracującą z marką Electrolux, prezentujemy 18 przepisów na pyszne smoothie. Z blenderami Electrolux każdy z nich możesz przyrządzić w kilka minut.

Dodatkowo, używając Sport Blendera, butelkę z przygotowanym napojem możesz zabrać ze sobą. Bidon o pojemności 600 ml ma sportową nakrętkę i nie pozwala przenikać żadnym zapachom ani smakom.

Życzymy Ci wiele energetycznych i odświeżających przeżyć!

Z poważaniem

Zespół Electrolux



Pierwsze kroki...

Smoothies wniosą do Twojego codziennego życia kolory, smaki oraz energię. Wszystko, czego potrzebujesz, aby zmienić dotychczasowe zwyczaje na zdrowszy tryb życia, to świeże owoce, dobry blender oraz kilka przydatnych wskazówek.

Przyrządzenie smoothie jest dziecinnie proste. Wystarczy kilka chwil, by zostać smoothie ekspertem.



1. Podejmij decyzję, jaki rodzaj smoothie chcesz przyrządzić i przygotuj odpowiednie składniki:

- szybkie i zdrowe śniadanie oszczędzające czas
- zimny napój dający energię na cały dzień
- regenerujący koktajl po dobrym treningu

2. Przygotuj składniki wcześniej, aby zaoszczędzić czas:

- zamroź owoce: mrożone owoce sprawiają, że smoothie jest bardziej kremowe. Wieczorem pokrój banany i włóż do zamrażarki. Rano wystarczy, że wrzucisz je do blendera, dodasz trochę świeżych owoców i zmiksujesz

3. Bądź delikatny dla swojego blendera:

- dobrze wybrany blender będzie Ci służyć przez długi czas, jeśli tylko będziesz o niego dbać
- kiedy przygotowujesz smoothie, najpierw umieść w blenderze płynny składnik (mleko, jogurt, wodę, sok owocowy), następnie dodaj kolejne o lekkiej konsystencji (np. warzywa liściaste), a na końcu gęstsze i twardsze składniki, takie jak kostki lodu

Owoce letnie z jogurtem

2 porcje

- 125 ml jogurtu
- 2 śliwki
- 1 brzoskwinia
- 1 nektarynka
- ½ filiżanki owoców leśnych
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Umieść owoce, jogurt oraz miód w blenderze Electrolux. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Przed końcowym zmiksowaniem możesz dodać kilka kostek lodu.



Brzoskwiniowa Melba

2 porcje

- **150 g brzoskwini**
- **100 g malin**
- **100 ml soku brzoskwiniowego**
- **sok z połowy pomarańczy**
- **150 ml jogurtu waniliowego**

Przygotowanie:

Umieść owoce, soki oraz jogurt waniliowy w blenderze Electrolux. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Możesz dodać nieco więcej jogurtu lub kostki lodu.



Pomarańcza, grejpfrut, mandarynki i kefir

2 porcje

- sok z 1 pomarańczy
- sok z połowy grejpfruta
- sok z 2 mandarynek
- 2 banany
- 200 ml kefiru lub maślanki

Przygotowanie:

Umieść owoce, soki oraz jogurt waniliowy w blenderze Electrolux. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Możesz dodać nieco więcej jogurtu lub kostki lodu.



Trawa cytrynowa i mango

2 porcje

- 200 g mango
- 1 banan
- 100 ml mleka kokosowego
- 1 łydyga trawy cytrynowej
- ½ łyżeczki startego imbiru
- sok z połowy limonki
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Potnij trawę cytrynową na kawałki i umieść w blenderze Electrolux razem z owocami, startym imbirem, mlekiem kokosowym, sokiem z limonki i miodem. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Możesz dodać nieco więcej mleka kokosowego lub kostki lodu.

Z mlekiem



Sernik truskawkowy

2 porcje

- 150 g truskawek
- 100 ml mleka migdałowego
- 100 g kremowego twarożku
- 1 łyżeczka płatków owsianych
- 2 łyżeczki miodu

Przygotowanie:

Umieść truskawki, twarożek, miód oraz płatki owsiane w blenderze Electrolux. Dodaj mleko migdałowe i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Możesz dodać kostki lodu i ponownie zmiksować.



Owoce leśne

2 porcje

- **1 banan**
- **150 g owoców leśnych**
- **100 ml soku jabłkowego**
- **1 łyżeczka miodu**

Przygotowanie:

Umieść owoce, sok jabłkowy oraz miód w blenderze Electrolux i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Wykorzystując owoce mrożone sprawisz, że konsystencja koktajlu stanie się bardziej kremowa.



Truskawki z bazylią

2 porcje

- 1 banan
- 150 g truskawek
- 1 pęczek bazylii
- sok z 1 cytryny
- 150 ml świeżo wyciśniętego soku pomarańczowego

Przygotowanie:

Pociętą na małe kawałki bazylię umieść w blenderze Electrolux z innymi składnikami. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.



Truskawki z awokado

2 porcje

- ½ awokado
- 150 g truskawek
- 200 ml soku jabłkowego
- sok z 1 limonki
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Umieść truskawki oraz awokado w blenderze Electrolux, dodaj sok jabłkowy i limonkowy, a na końcu miód. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.



Passiflora z jagodami

2 porcje

- **2 owoce passiflory**
- **1 banan**
- **150 ml soku pomarańczowego**
- **100 g jagód**

Przygotowanie:

Przetnij owoc passiflory na pół i wydrąż miąższ, zostawiając jedną łyżeczkę. Umieść passiflorę, banana oraz jagody w blenderze Electrolux, dodaj sok pomarańczowy i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Wlej do dwóch szklanek. Pozostałą częścią owoca passiflory możesz ozdobić koktajl.



Buraki z wiśniami i kakao

2 porcje

- 150 g drylowanych wiśni
- 1 łyżeczka gorzkiego kakao w proszku
- ½ banana
- 150 ml soku z buraków

Przygotowanie:

Umieść wiśnie, kakao oraz banana w blenderze Electrolux. Dodaj sok z buraków i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.



Melon miodowy z jagodami

2 porcje

- 150 g melona miodowego
- 150 g jagód
- ½ banana
- 150 ml soku jabłkowego
- sok z połowy cytryny
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Przygotowanie:

Umieść owoce, sok z cytryny, sok jabłkowy oraz miód w blenderze Electrolux. Na koniec dodaj ekstrakt z wanilii i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Możesz dodać kostki lodu.



Śliwki i jeżyny z cynamonem

2 porcje

- 150 g śliwek
- 50 g jeżyn
- 1 banan
- 150 ml soku jabłkowego
- ½ łyżeczki mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

Umieść owoce i cynamon w blenderze Electrolux. Dodaj miód i sok jabłkowy, a następnie miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.



Banan, szpinak, mleko migdałowe i imbir

2 porcje

- 50 g szpinaku
- 1 banan
- ½ gruszki
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- ½ łyżeczki świeżo startego imbiru
- 1 łyżeczka miodu
- 250 ml mleka migdałowego

Przygotowanie:

Umieść szpinak, banana oraz gruszkę w blenderze Electrolux. Dodaj starty imbir, miód, sok z cytryny oraz mleko migdałowe. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji



Ananas, jarmuż i Matcha

2 porcje

- 1 awokado
- 150 g ananasa
- 50 g jarmużu
- 1 pęczek liści mięty
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka japońskiej herbaty Matcha
- sok z połowy limonki
- 250 ml mleka sojowego

Przygotowanie:

Umieść jarmuż, awokado oraz pokrojonego w kostkę ananasa w blenderze Electrolux. Dodaj liście mięty, miód, Matcha, sok z limonki oraz mleko sojowe. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Użycie mrożonego ananasa zapewni bardziej delikatną konsystencję.



Seler, ogórek oraz cytrusy

2 porcje

- 2 łodygi selera
- ½ ogórka
- sok oraz miąższ z połowy limonki
- starta skórka z 1 limonki
- 1 awokado

Przygotowanie:

Pokrój łodygi selera oraz ogórka, umieść w blenderze Electrolux i zmiksuj. Następnie przetrzyj masę przez sito i ponownie umieść w blenderze. Dodaj awokado, miąższ, sok i startą skórkę z limonki. Miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Możesz dodać zimnej wody lub kostki lodu.



Koktajl owsiany

2 porcje

- 1 banan
- 40 g płatków owsianych
- 2 łyżeczki syropu klonowego
- ½ gruszki
- 200 ml mleka migdałowego

Przygotowanie:

Umieść wszystkie składniki w blenderze Electrolux i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Powstanie kremowy, energetyzujący koktajl.



Daktyle z kawą

2 porcje

- 50 g daktyli bez pestek
- 1 banan
- 1 łyżeczka miodu
- 1 porcja espresso
- 150 ml mleka migdałowego

Przygotowanie:

Umieść daktyle, banana, kawę i miód w blenderze Electrolux. Dodaj mleko migdałowe i miksuj do momentu otrzymania gładkiej konsystencji.



Koktajl z masła orzechowego

2 porcje

- 2 łyżeczki masła orzechowego
- 1 banan
- 1 łyżeczka płatków owsianych
- 250 ml mleka
- 1 łyżeczka jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

Przygotowanie:

Umieść wszystkie składniki w blenderze Electrolux i miksuj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji. Aby uzyskać bardziej kwaśny smak, dodaj jogurt, aby uzyskać bogatszą konsystencję - mleko. Kostki lodu sprawią, że napój będzie delikatniejszy.



Imprint

Published by: Electrolux Ltd.

