10 рецептов смузи

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/10-receptov-smuzi/

1. Смузи из киви

Ингредиенты
Показать полностью
Киви 4 шт.
Натуральный йогурт 250 г
Свежевыжатый апельсиновый сок (1 крупный апельсин) стакана
Мед 1 ст. л.
Лёд 1 стакан

Приготовление
1. Лед измельчить в блендере или с помощью ножа для колки льда. Разложить по стаканам.
2. Киви очистить от кожуры, разрезать пополам. Сложить в блендер киви, апельсиновый сок, йогурт и мед. Взбить до однородной массы.
3. Разлить по стаканам поверх льда, перемешать и немедленно подавать.

2. Мандариновый смузи

Ингредиенты
Мандарин - 2 шт.
Замороженный банан - 1 шт.
Молоко - 1 стакан
Йогурт - 1/3 стакана
Мёд - 1 ч. л .
Ванилин- по вкусу

Приготовление
1. Очищаем банан, режем его на небольшие кусочки и отправляем в морозилку минут на 20.
2. Очищаем мандарины.
3. Загружаем в блендер мандарины. Добавляем кусочки замороженного банана.
4. Добавляем молоко, йогурт, мед и ванилин.
5. Взбиваем на максимальной скорости 30 секунд.
6. Любите смузи со сливочными нотками? Добавьте в список ингредиентов пару столовых ложек мороженого.

3. Яблочный смузи

Ингредиенты
1 шт. Бананы
70 г Виноград светлый
2 шт. Киви
1 ст. л.Чай зелёный
1 шт. Яблоко

Для приготовления напитка возьмём большое спелое яблоко, банан, киви, небольшую гроздь винограда и стакан предварительно заваренного зелёного чая.

Фрукты очистить от кожуры и крупно порезать, если виноград с косточками, то удалить их.

Выложить в блендер порезанные киви, яблоко, банан, виноград и добавить стакан зелёного чая.

Хорошо всё взбить. Подавать сразу, так как яблоко и банан через 20-30 минут окислятся и поменяют цвет.

4. Смузи с авокадо и бананом

Благодаря наличию авокадо, данный смузи получается очень сытным, полезным и, конечно же, очень вкусным! Сладость придают банан и мед, а корица вносит свои ароматные нотки. Чудесное сочетание, рекомендую попробовать!

Ингредиенты
Авокадо - 1/2 шт.
Банан - 1 шт.
Молоко - 150 мл
Овсяные хлопья - 2 ст. л.
Мед - 1 ч. л.
Корица - щепотка

Приготовление

1. Для начала очистим авокадо и банан. Авокадо обязательно должен быть спелым. Это легко можно определить. Нужно слегка надавить на кожуру, и если плод слегка проминается, то это то, что нам нужно!
2. Режем авокадо и банан на небольшие кусочки и загружаем в блендер.
3. Добавляем пару столовых ложек овсяных хлопьев, мед и корицу.
4. Вливаем молоко и взбиваем 30 секунд на максимальной скорости.

5. Смузи Анти-грипп

В такую переменчивую погоду очень легко простудиться.. Дабы этого избежать, мы вам предлагаем простой и вкусный коктейль для профилактики

Ингредиенты
Лимон - 1 шт.
Банан (крупный, спелый) - 3 шт.
Киви (спелые) - 3 шт.

Приготовление
Чистим киви. Режем лимон, отправляем в чашу для смешивания. Запускаем аппарат, когда лимон измельчится, добавляем киви. Раздеваем бананы и в компанию к измельченным лимону и киви. Разливаем по бокалам и приступаем к употреблению.

6. Банановый смузи с овсянкой

Ингредиенты
1 банан, порезать на куски
чашки овсяных хлопьев (сырых)
чашки простого или ванильного йогурта
чашки молока
ч.л. меда (если йогурт несладкий или по желанию)

Приготовление
Поместить все ингредиенты в блендер.
Смешивать на высокой скорости примерно 30-60 секунд до однородного состояния.

7. Чернично-банановый смузи

Ингредиенты
1 банан
100 грамм черники
стакана йогурта или молока

Приготовление
1. Добавьте все ингредиенты в блендер
2. Смешиваем все ингредиенты до получения однородной массы
3. Разливаем и наслаждаемся вкусным коктейлем

8. Смузи "Банановая нежность"

2 стакана кефира 1%
1 банан
1 чайная ложка лимонного сока
1 столовая ложка меда

Кефир лучше взять пониженной жирности (для тех, кто следит за фигурой).

Банан мелко порезать. Добавить лимонный сок. Все взбить в блендере примерно 3-5 минут. Перелить в бокалы, украсить при желании. Можно есть ложкой или пить через соломинку.

9. Смузи из киви и банана

Нам потребуется:
киви 3 шт
банан 3 шт
мёд 1 ст.л
творог 1 ст.л
Киви почистить, поместить в чашу блендера, добавить мёд и пробить в пюре. Разложить по фужерам или креманкам. Затем почистить бананы, поместить в блендер, добавить творог и всё хорошо взбить. Аккуратно выложить банановую смесь на слой киви. Подать сразу.

10. Малиново - банановый смузи

Ингредиенты
Свежие или замороженные ягоды малины – 150гр
Банан – 1шт
Молоко – 100гр
Молотая корица – по вкусу

Приготовление
Все ингредиенты, кроме корицы взбить блендером, до получения густой однородной консистенции. Налить в бокал, сверху посыпать корицей.