

detkityumen.ru

## 10 рецептов СМУЗИ

### 1. Смузи из киви

#### Ингредиенты:

Киви — 4 шт.

Натуральный йогурт — 250 г

Свежевыжатый апельсиновый сок (1 крупный апельсин) — ½ 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 и болезнью испортить себе остаток лета. 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 измельченному лимону и киви. Разливаем по бокалам и приступаем к употреблению.

#### **6. Банановый смузи с овсянкой**

## Ингредиенты

- 1 банан, порезать на куски
- ¼ чашки овсяных хлопьев (сырых)
- ½ чашки простого или ванильного йогурта
- ½ чашки молока
- ½ 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
- ½ 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.

Приятного аппетита!!!

по материалам [Cook Good - лучшие рецепты](#)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category146/3410/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category146/3410/)