

СМУЗИ

И ДРУГИЕ ОСВЕЖАЮЩИЕ КОКТЕЙЛИ

Сборник лучших рецептов



хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
-----------------------	----------

ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СМУЗИ

• СМУЗИ СО ШПИНАТОМ, СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЯБЛОКОМ	10
• СМУЗИ-ГАСПАЧО	12
• ОГУРЕЧНЫЙ СМУЗИ СО ШПИНАТОМ И МЯТОЙ	14
• КРЕМОВЫЙ СМУЗИ С БАНАНОМ И ОРЕХАМИ	15
• СМУЗИ «ОСТРАЯ ТЫКВА С ПОМИДОРАМИ»	16
• МОРКОВНЫЙ СМУЗИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ	18
• БОДРЯЩИЙ СМУЗИ ОТ ХИЛАРИ СУОНК	20
• ЛЮБИМЫЙ НАПИТОК ГОЛЛИВУДСКИХ ЗВЕЗД	22
• СМУЗИ «ЗЕЛЕНАЯ БОГИНЯ» СО ШПИНАТОМ И КИВИ	24
• СМУЗИ С АВОКАДО, КИВИ И ШПИНАТОМ	26
• СМУЗИ С АВОКАДО, ПЕРСИКОМ И БАНАНОМ	28
• СМУЗИ «ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА» С МЯТОЙ	30
• СМУЗИ СО ЛЬДОМ, БАНАНОМ И МАЛИНОЙ	31
• СМУЗИ «ЭКЗОТИКА» С МАНГО И АБРИКОСОМ	32
• АПЕЛЬСИНОВО-МАЛИНОВЫЙ СМУЗИ С АВОКАДО	34
• АРБУЗНО-КЛУБНИЧНЫЙ ЛЕТНИЙ СМУЗИ	36
• ДЫННЫЙ СМУЗИ С АПЕЛЬСИНОМ И ВИНОГРАДОМ	38
• ЧАЙНЫЙ СМУЗИ «ГРУША, ЯБЛОКО, МАЛИНА И АПЕЛЬСИН»	39

СМУЗИ С МОЛОЧНЫМИ И КИСЛОМОЛОЧНЫМИ ПРОДУКТАМИ

- СЛИВОЧНЫЙ СМУЗИ С ЯБЛОКОМ, ГРУШЕЙ И МОРКОВЬЮ 40
- АПЕЛЬСИНОВО-ЯГОДНЫЙ СМУЗИ С АВОКАДО 42
- ЙОГУРТОВЫЙ СМУЗИ С ПЕРСИКОМ И БАНАНОМ 44
- МОЛОЧНО-ОВСЯНЫЙ СМУЗИ С АВОКАДО 46
- КЛУБНИЧНЫЙ СМУЗИ С БАНАНОМ И ТВОРОГОМ 48
- ЙОГУРТОВЫЙ СМУЗИ С ЧЕРНИКОЙ И ОВСЯНКОЙ 50
- СВЕКОЛЬНЫЙ СМУЗИ С АВОКАДО И СМОРОДИНОЙ 52
- ЙОГУРТОВЫЙ СМУЗИ С АБРИКОСАМИ И МОРКОВЬЮ 54

СМУЗИ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МОЛОКЕ

- ШОКОЛАДНЫЙ СМУЗИ С АВОКАДО И ФИНИКАМИ 56
- МИЛКШЕЙК «БОНОФИ» 58
- СМУЗИ «ЧИА-ПУДИНГ» 60
- МИНДАЛЬНЫЙ СМУЗИ С ГРУШАМИ И ФИНИКАМИ 62

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Уровень сложности

Количество порций

Время приготовления

ВВЕДЕНИЕ

Лето — это время солнца, тепла и, конечно же, свежих фруктов и овощей. Как сохранить заряд бодрости и энергии в жаркие дни, не перегружая организм тяжелой пищей? Ответ прост — смузи!

Эта книга — ваш гид в мир летних смузи, полных витаминов, клетчатки и обладающих неповторимым вкусом. Забудьте о скучных перекусах и утомительных диетах! Смузи — это идеальный способ наслаждаться дарами лета, поддерживать здоровый образ жизни и экспериментировать с новыми сочетаниями.

Здесь вы найдете:

- десятки рецептов смузи на любой вкус: от классических ягодных и фруктовых до оригинальных овощных и зеленых;
- подробные инструкции и советы: вы узнаете, как правильно выбирать ингредиенты, подготавливать фрукты и овощи, достигать идеальной консистенции и создавать потрясающие вкусовые комбинации.

Плюсы смузи:

- увеличение количества потребления фруктов и овощей. Смузи — это простой и вкусный способ увеличить потребление этих важных продуктов, которые богаты витаминами, минералами, антиоксидантами и клетчаткой;
- улучшение пищеварения. Клетчатка в фруктах и овощах помогает регулировать пищеварение, предотвращает запоры и поддерживает здоровье кишечника;
- повышение энергии. Смузи могут обеспечить быстрый и устойчивый прилив энергии благодаря содержанию углеводов и других питательных веществ;
- укрепление иммунной системы. Витамины и антиоксиданты, содержащиеся в смузи, помогают укрепить иммунную систему и защитить организм от болезней;

- обеспечение организма жидкостью. Смузи, особенно на основе воды, льда или кокосовой воды, помогают поддерживать гидратацию организма;
- простота и удобство: смузи легко и быстро приготовить, что делает их отличным вариантом для завтрака, перекуса или замены приема пищи;
- контроль порций. Вы можете точно контролировать, что входит в ваш смузи. Это важно, если вы считаете калории и количество питательных веществ в рационе;
- настройка под индивидуальные потребности. Смузи можно адаптировать под ваши конкретные цели, например, увеличение потребления белка, снижение потребления сахара или повышение уровня энергии.

Несколько лайфхаков, которые помогут вам приготовить идеальный смузи.

1. Заморозьте ингредиенты:

- фрукты и овощи. Замороженные фрукты и овощи не только делают смузи холодным и освежающим, но и позволяют использовать их в любое время года. Нарезьте фрукты, ягоды (бананы, ягоды, манго и т. д.) и овощи (огурцы, кабачки и др.) на небольшие кусочки и заморозьте в пакетах или контейнерах;
- йогурт и молоко. Замороженный йогурт или молоко придадут смузи более густую и кремообразную текстуру. Заморозьте их в формочках для льда и добавьте в смузи;
- зелень. Замораживайте рубленную зелень (шпинат, кейл) с небольшим количеством воды в формочках для льда.

2. Правильная последовательность загрузки ингредиентов:

- начните с жидкости — вода, молоко, сок, кокосовая вода;
- затем добавьте мягкие ингредиенты — йогурт, тофу, мягкие фрукты;

- потом добавьте твердые ингредиенты — замороженные фрукты и овощи, орехи, семена;
- последним добавьте лед (если необходимо).

Это облегчит работу блендера и обеспечит более равномерное смешивание.

3. Используйте лед с умом:

- если используете замороженные фрукты и овощи, вам, возможно, не понадобится добавлять лед;
- добавляйте лед постепенно, чтобы не перегрузить блендер;
- чтобы улучшить вкус смузи, используйте лед, приготовленный из фильтрованной воды.

4. Улучшите вкус и питательность:

- специи — добавьте щепотку корицы, имбиря, куркумы или мускатного ореха, чтобы придать смузи дополнительный вкус и сделать его полезным;
- суперфуды — добавьте чайную ложку семян чиа, льняного семени, спирулины или какао-порошка, чтобы повысить питательную ценность;
- цитрусовые — добавьте немного сока лимона или лайма, чтобы сбалансировать сладость фруктов и придать смузи свежести;
- авокадо — добавьте небольшое количество, чтобы придать напитку кремообразную текстуру и насытить полезными жирами;
- зелень — не бойтесь добавлять ее в смузи. Начните с небольшого количества и постепенно увеличивайте, чтобы привыкнуть к вкусу.