

Питание от природы



Наука и рецепты для Boss To Go™



Добро пожаловать

В ДЖУНГЛИ...

Приручите упрямые ингредиенты для смузи и станьте королем джунглей.

Смузи – простой и вкусный способ получить больше питательных веществ. Но что важнее, такие ингредиенты смузи, как фрукты, овощи и орехи содержат витамины, минералы и ферменты, которые объединяются так, что никакой аптеке это не повторить.

Поэтому получайте максимум от природы и используйте всю свою фантазию, воспользовавшись следующими советами...



Размер частиц имеет значение.

Частицы сахарной пудры



10 микрон

Одна гранула сахара



500 микрон

Некоторым ингредиентам требуется жесткая обработка, чтобы разбить их твердые целлюлозные стенки и превратить их в нежный бархатистый смузи. В действительности размер частиц влияет на наше восприятие не только текстуры, но и вкуса еды. То, как вкусовые рецепторы человека воспринимают соль, сахар, сливочность, жирность и послевкусие одних и тех же ингредиентов, меняется, когда меняется размер частиц продуктов.

В лаборатории размер частиц измеряется в микронах. Один микрон – это одна миллионная часть метра. В кулинарии – например, при приготовлении шоколада – кондитеры стараются обеспечить размер частицы шоколада не более 25 микрон. Частицы меньшего размера не чувствуются на языке, и вкус шоколада получается не таким бархатным.

Однако в повседневной готовке вы увидите, что рецепты больше обращают внимание на сочетания вкусов отдельных ингредиентов, чем на конечную текстуру, хотя текстура может играть не меньшую роль в том, как мы воспринимаем вкус.

Просто чтобы увидеть влияние размера частиц, вы можете провести простой эксперимент – вслепую сравнить вкус гранулированного белого сахара и чистой сахарной пудры (без добавленного крахмала).

Сначала гранулированный белый сахар ощущается зернистым и обладает гораздо меньшим начальным вкусом по сравнению с сахарной пудрой. По мере растворения он образует более тяжелое, как бы карамельное послевкусие. Сахарная пудра раскрывается на языке моментально – с более резким, сладким и прозрачным вкусом.

Вкус очень разный, но это один и тот же продукт – сахар, просто разной степени измельчения. Это демонстрирует, что текстура имеет огромное влияние на вкус.

Размер частиц гранулированного белого сахара – примерно 50 микрон, что означает, что каждая частица легко ощущается языком. Чистая сахарная пудра имеет абсолютно идентичную химическую структуру, но она измельчена и просеяна таким образом, чтобы средний размер частиц составлял около 10 микрон. Это примерно в 50 раз меньше, чем обычный сахар. И мы воспринимаем один и тот же ингредиент совершенно по-разному исключительно из-за разницы в размере частиц.

Текстура влияет на вкус многих блюд и особенно важна при измельчении в блендере. Блендеры созданы для измельчения и смешивания ингредиентов, но, как это продемонстрировал опыт с сахаром, размер частиц может оказать большое влияние на вкус и текстуру готового продукта. А когда дело касается измельчения в блендере, то в большинстве случаев – чем мельче, тем лучше.

Boss To Go™ измельчает ингредиенты в порошок, разбивая твердые целлюлозные стенки свежих фруктов и овощей, орехов и листовой зелени. Сочетание мощного мотора и системы лезвий дает исключительно мелкие частицы, даря вам возможность создавать супергладкие смузи. На следующих страницах Sage предлагает набор интересных рецептов вместе с полезными советами, чтобы вы могли получить максимум от своих смузи.

Так что берите блендер – и вперед!

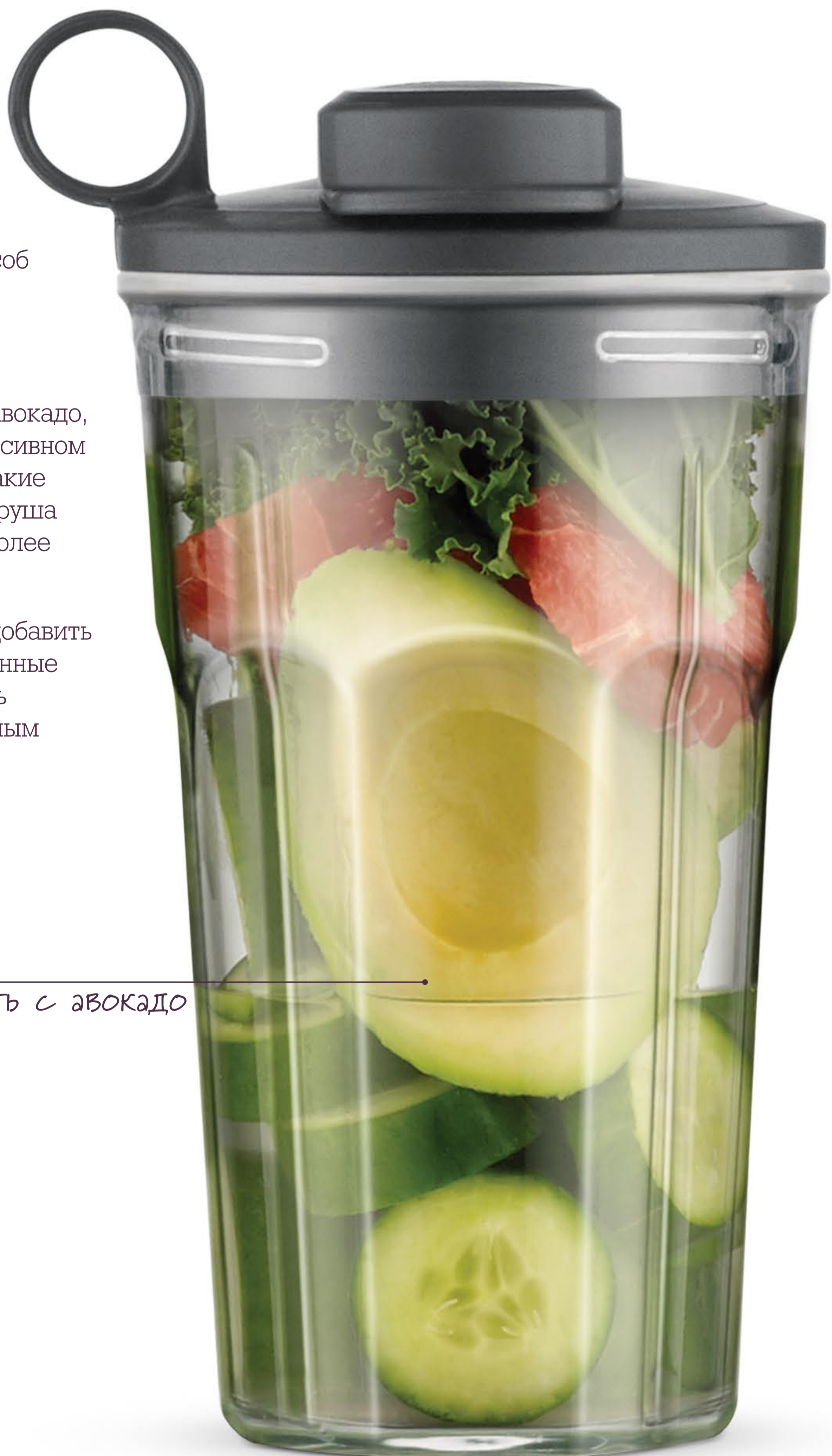
Густые и сливочные без коров.

Молоко и йогурт – традиционные ингредиенты, добавляемые для улучшения текстуры смузи. Однако молочные продукты и альтернативные ингредиенты, такие как соевое или ореховое молоко, – не единственный способ создания гладкой текстуры.

Если вам нравятся густые, бархатистые смузи, можно использовать банан, манго или авокадо, создающие эмульсию при агрессивном измельчении. Другие фрукты, такие как персик, нектарин, папайя, груша и яблоко, также способствуют более бархатистой текстуре смузи.

Вы также можете попробовать добавить замоченные семена чиа, замоченные кешью или тофу, чтобы получить кремовый смузи с дополнительным содержанием белков.

Супернежность с авокадо





Повысьте концентрацию ВИТАМИНОМ И МИНЕРАЛОВ, добавив сок.

Фрукты и овощи, например морковь и сельдерей, содержат пищевую клетчатку, которая в измельченном виде может быть безвкусной или горькой, но имеет отличный вкус при приготовлении сока в соковыжималке. Причина заключается в том, что соковыжималки отделяют горькую часть, оставляя только чистую вкусную жидкость.

Boss To Go™ может целиком измельчать овощи с низким и средним содержанием клетчатки или смешивать богатые клетчаткой ингредиенты с соком. Вы можете использовать свежий сок, приготовленный в Sage Nutri Juicer™ Pro, чтобы сделать свежий «сокосмузи».

Но не останавливайтесь на этом – возьмите остаток свежавыжатого сока и заморозьте его в формочках для льда, чтобы использовать в следующих смузи.



Не слишком разбавляйте, добавьте мороженых фруктов!

В смузи можно добавлять лед, если вы используете незамороженные фрукты, но замороженные фрукты – это альтернатива с большим количеством питательных веществ, то есть вы получаете смузи, в которых не содержится ничего, кроме пользы фруктов и овощей.

Также можно использовать замороженные плоды для усиления вкуса, так как они не разбавляют смузи, как тающий лед.

Попробуйте использовать не только упакованные замороженные ягоды и манго, которые содержат столько же питательных веществ, что и свежие, но и замораживать свежие бананы, разрезанные пополам, и кусочки дыни и ананаса.

Только не забудьте проложить слой пекарской бумагой перед замораживанием, чтобы они не смерзлись в морозилке.

Зеленые смузи – простое начало
и постепенное усложнение!



Листовая зелень имеет выраженный «зеленый» вкус, который некоторым кажется горьким. Начинайте с зелени с более нежным вкусом, такой как молодой шпинат или бок-чой. Используйте 30% листовой зелени и 70% фруктов и выбирайте более сладкие фрукты, такие как банан, сладкое красное яблоко, манго и голубика. Если зеленый смузи получается слишком резким на ваш вкус, добавьте еще половину банана или пару фиников и снова взбейте.

По мере привыкания к «зеленому» вкусу начните экспериментировать, увеличивая долю листовой зелени.

Закаленные любители смузи используют такую же пропорцию, но наоборот – 70% или больше зелени и овощей и 30% или меньше фруктов.

Этот принцип 70/30 обеспечивает максимум питательных веществ в ошелачивающих зеленых смузи с низким ГИ.



4 шага к здоровым и более вкусным СМУЗИ.

Зеленые смузи – простой способ повысить качество питания и улучшить здоровье, и существует бесчисленное множество комбинаций вкусов, с которыми вы можете экспериментировать. Помните, что зеленые смузи будут не всегда зелеными по цвету, но всегда будут содержать питательную пользу зеленых листовых овощей.

Не бойтесь горечи, которую вы можете почувствовать в зеленых смузи. Она часто встречается во вкусовом профиле всей листовой зелени, и вы можете использовать сладкие фрукты и «верхние ноты», чтобы оттенить горечь по своему вкусу. Насыщенность зеленого вкуса зависит от вас, и по мере того как вы будете накапливать свой опыт употребления смузи, ваши вкусовые рецепторы адаптируются и вы сможете начать экспериментировать с более серьезной зеленью.

Для начала используйте эти простые принципы для приготовления зеленых смузи.

1. Выбирайте ЛИСТОВУЮ ЗЕЛЕНЬ.

Шпинат – отличный начальный выбор, поскольку он обладает мягким вкусом и отличным набором питательных веществ. Начните с горсти и со временем увеличивайте количество – до 70% для максимального эффекта.

Употребление разной зелени обеспечит ваш организм различными питательными веществами, содержащимися в листовой зелени. Когда вы привыкнете к этому вкусу, попробуйте перейти к кудрявой капусте, мангольду или петрушке.

По мере накопления опыта, возможно, вам захочется попробовать добавить некоторые виды листовой зелени с более выраженным вкусом, такие как одуванчик, водяной кресс, руккола или соцветия брокколи.

Новичок



Молодой шпинат

Опытный



Кудрявая капуста

Эксперт



Водяной кресс

НОВИЧОК



Щипчат



Салат-ромэн



Бок-чой



Китайская капуста

ОПЫТНЫЙ



Мелкая зелень



Мангольд



Кудрявая капуста



Петрушка

ЭКСПЕРТ



Красная капуста



Листовая свекла



Одуванчик



Соцветия брокколини

2. Выберите жидкость.

Молоко отлично работает в одних смузи и не работает в других. Например, смузи из ароматного свежего ананаса лучше делать с альтернативным вариантом, таким как соевое или рисовое молоко. К тому же вы можете сами сделать такое альтернативное молоко в Boss To Go, и вы будете точно знать, что в нем нет никаких добавок.

На первых порах рекомендуем использовать растительное молоко, включая соевое, рисовое, ореховое или кокосовое. Эти более плотные жидкости приручают зеленые вкусы и добавляют собственную натуральную сладость.

Если вы хотите более нежный вкус и меньше калорий, в равных пропорциях смешайте кокосовую воду, зеленый или травяной чай или любое растительное молоко с фильтрованной водой.

Также с успехом можно использовать охлажденные зеленые или травяные чаи, такие как ройбос или мята, в особенности в сочетании с фруктами с нежным вкусом – персиком, голубикой или грушей.

Если вы хотите получить более фруктовый вкус смузи, помните о свежих соках – гранатовом, апельсиновом или клюквенном. Плюс эти соки повышают ваше потребление антиоксидантов!

Как правило, для однородного жидкого смузи берутся равные части листовой зелени и жидкости.

Кокосовая вода



Зеленый чай



Миндальное молоко



Рисовое молоко



Ройбос



Молоко бывает разным



Соевое молоко



Зеленый сок



3. Прокачайте СВОИ СМУЗИ!

Бывают такие дни, когда требуется больше энергии, просто чтобы их пережить. Неважно, нужна ли вам эта энергия для занятий спортом, долгого рабочего дня или заботы о детях, все хотят избежать послеобеденного упадка сил.

Обычно бывает достаточно дозы витаминов и минералов в любом смузи, но иногда полезно знать, что еще можно сделать, чтобы поднять силы.

Далее мы предлагаем три наших любимых совета для повышения заряда энергии в смузи для дополнительного эффекта...



Антиоксиданты

Известно, что в некоторых продуктах содержится больше питательных микроэлементов, которые, как считается, помогают предотвратить окисление в организме, нейтрализуя свободные радикалы. Окисление может быть связано с воспалением в тканях, что может способствовать развитию различных проблем со здоровьем.

Такие продукты, как ягоды годжи и асаи и семена чиа, часто называют «суперпродуктами» из-за концентрации в них микроэлементов, таких как витамины А, С и Е, каротеноидов, изофлавоноидов, а также минералов – меди, цинка и селена. Поддержание хорошего уровня этих элементов в питании важно для хорошего самочувствия и может идти на пользу здоровью, в том числе состоянию желудочно-кишечного тракта и уровню холестерина.

Продукты с высоким содержанием этих важных микроэлементов – это орехи, семена, красные и сиреневые фрукты, зеленый чай и овощи семейства крестоцветных, таких как кудрявая капуста, брокколи и бок-чой, поэтому сразу добавьте их в свой список покупок для смузи.



Омега-3 жирные кислоты

Диеты с низким потреблением жиров были в моде несколько лет назад, и, к сожалению, многие до сих пор думают, что все пищевые жиры являются врагами. В то время как лучше избегать некоторых жиров (таких как трансжиры), другие жирные кислоты, такие как омега-3, являются просто необходимыми, в особенности из-за того, что наш организм сам не в состоянии их производить.

Считается, что помимо прочей пользы, омега-3 жирные кислоты способствуют снижению уровня холестерина, улучшают когнитивные навыки, предотвращают воспалительные заболевания и способствуют здоровью кожи. Обратите внимание на льняные и тыквенные семечки и грецкие орехи – великолепные источники омега-3 жирных кислот. Эти дополнительные ингредиенты также повышают содержание белков, дольше обеспечивая чувство сытости.

Если вы ищете источники белков и энергии, также подумайте о сыром миндале, сыром какао, порошке асаи или органических протеиновых порошках.

Безусловно, лучше использовать свежемолотые орехи и семена, но можно перемалывать небольшие порции заранее и хранить их в герметичных контейнерах в прохладном темном месте до одной недели, а если дольше – в холодильнике или морозилке.



pH и щелочность

Поддержание идеального уровня pH в организме считается важным для хорошего здоровья и даже может помочь снизить риск повышенного кровяного давления, сердечной недостаточности, диабета и ожирения. Употребление слишком большого количества продуктов, генерирующих кислоту, таких как продукты с высоким содержанием сахара или быстрых углеводов. Организму приходится извлекать богатые щелочью минералы из органов, костей и зубов, чтобы повысить и восстановить уровень pH. Это может нанести урон иммунной системе, сделав нас уязвимыми для вирусов и болезней.

Употребление листовой зелени и овощей семейства крестоцветных (таких как кудрявая капуста и брокколини) может повысить щелочность в организме, а это еще одна хорошая причина включить их в свой смузи-лист.

Лимон – чемпион по созданию внутреннего баланса щелочи и pH. Считается, что оцелачивающий эффект и высокое содержание витамина С укрепляют иммунную систему, способствуют здоровью пищеварительной системы, питают мозг и являются тоником для нервных клеток.

Мы всегда рекомендуем выпивать смузи как можно скорее после приготовления, чтобы получить максимальную пользу от витаминов и минералов. Если вам нужно взять смузи с собой, добавьте в смесь лимон, так как он может препятствовать изменению цвета или потемнению смузи.

4. Заставьте свой СМУЗИ ПЕТЬ.

Зеленые смузи часто выигрывают от добавления спелых фруктов, которые помогают сбалансировать овощной вкус листовой зелени. Но иногда вы можете захотеть добавить еще сладости, чтобы создать «верхние ноты» и сбалансировать интенсивные вкусы (например зелени одуванчика).

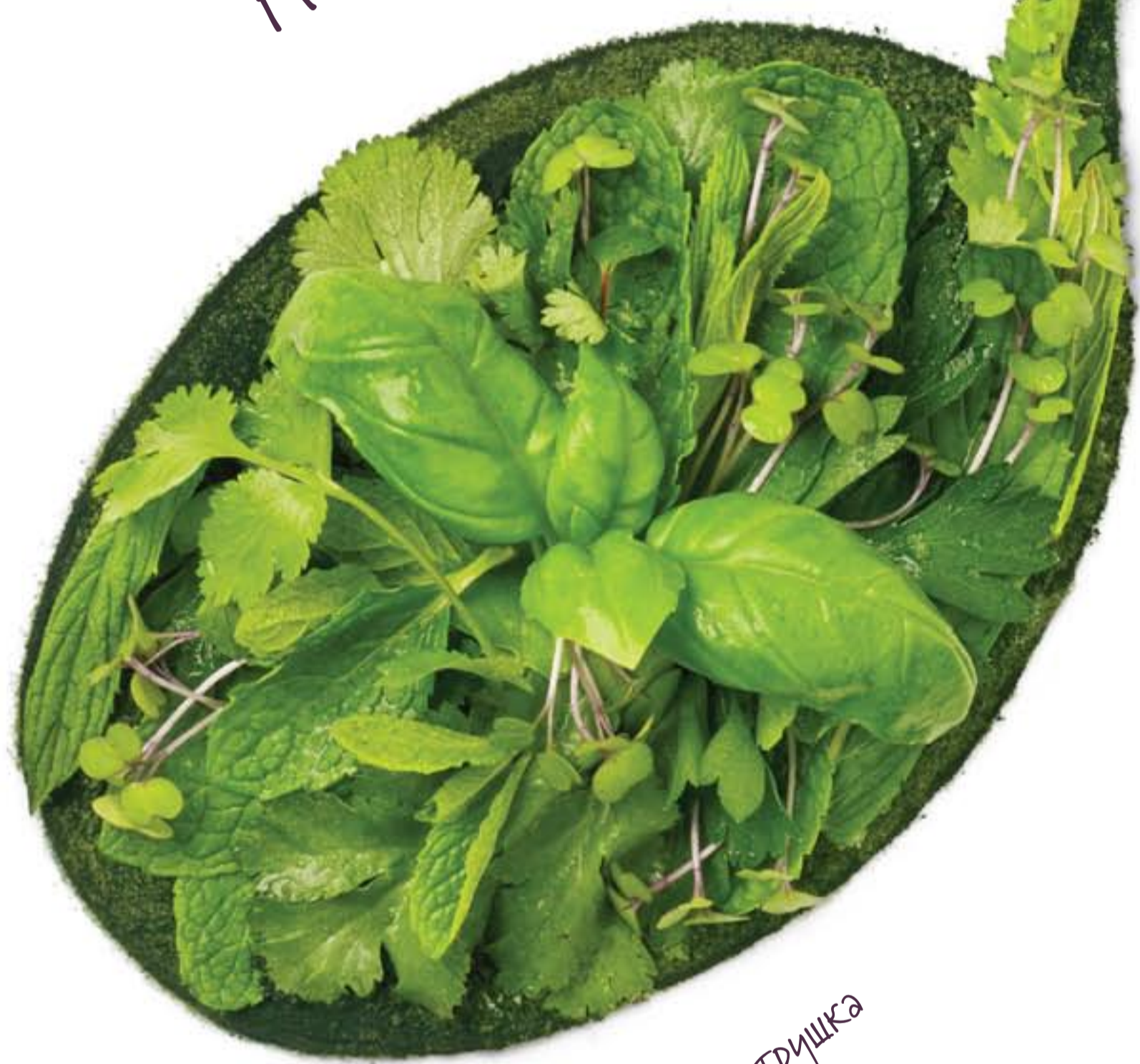
Чтобы привнести более сладкую ноту, попробуйте добавить финики, свежий виноград, голубику, мед или кленовый сироп. Существуют и другие альтернативы сахару, на которые можно обратить внимание, такие как рисовый сироп, стевия, кокосовый нектар, кокосовый сироп, тростниковый сахар или нектар агавы.

Также есть другие способы добавить «верхние ноты» в зеленые смузи. Попробуйте сочетания с мятой, кинзой, базиликом или петрушкой, чтобы добавить аромата пряных трав. Имбирь, лайм, мята и лимон подходят для многих зеленых смузи, так что попробуйте создать собственные комбинации.



Финик, голубика, мед и кленовый сироп

Ноты пряных трав



Мята, кинза, базилик и петрушка

Пикантные ноты

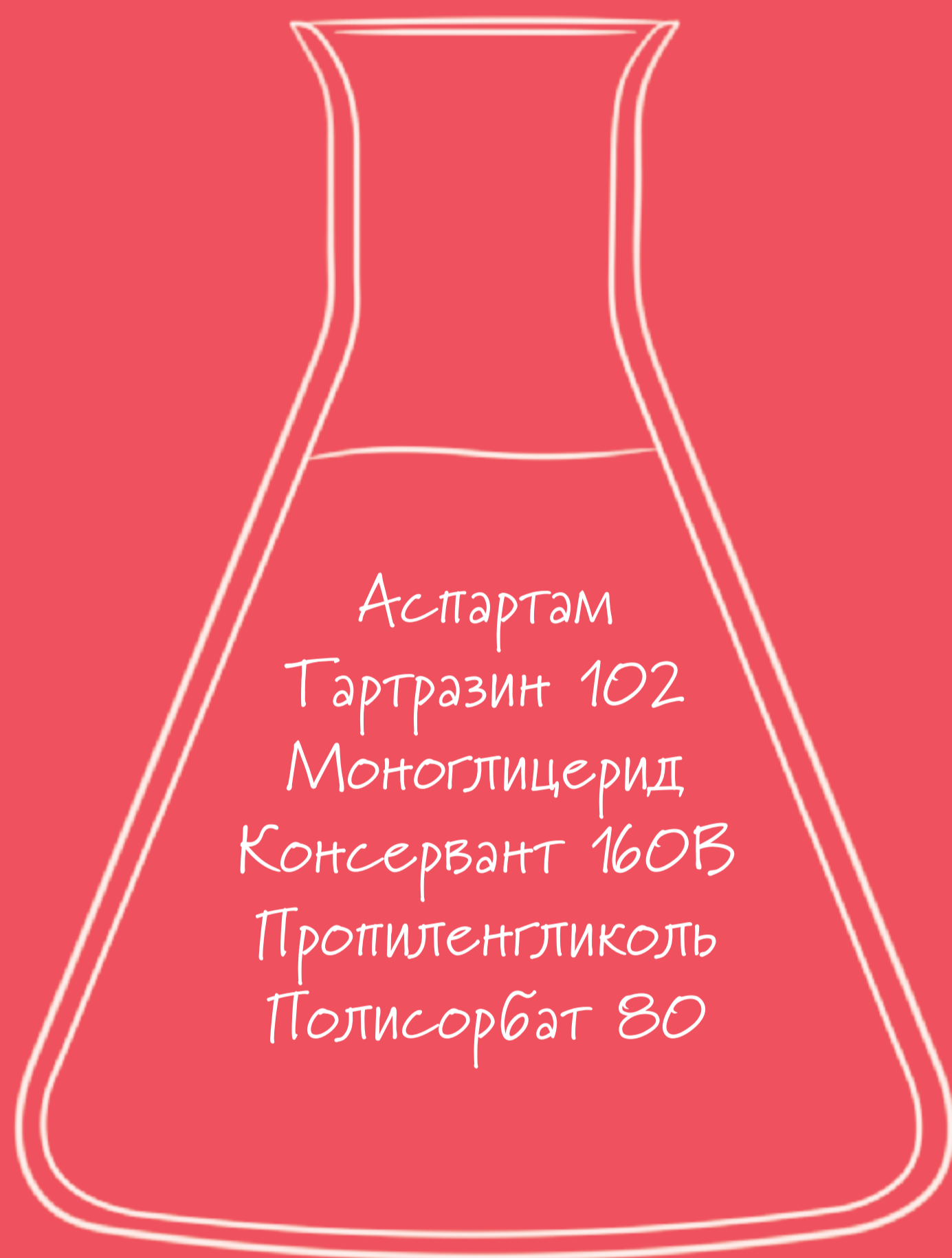


Имбирь, лимон, мята и лайм





Домашнее лучше магазинного.



Химия и добавки

ИЛИ



Просто натурально

Мороженое, сорбе и другие магазинные десерты содержат добавки, а часто еще и много сахара и жиров. Таким названиям, как моноглицерид, аспартам и пропиленгликоль (также используемый в антифризе), не место в вашей еде. И такие цифры, как полисорбат 80, тартразин 102 или консервант 160В, звучат так же неаппетитно.

Мы уверены, что десерт может и должен быть натуральным, а не являться результатом лабораторного эксперимента.

Из смузи получаются отличные замороженные штучки, а поскольку вы контролируете ингредиенты, они гораздо полезнее покупных десертов.

Сладость можно добавить разными способами. Попробуйте добавить в смузи немного ореховой пасты или сырого какао и заморозить на палочке в формочках, чтобы получить полезный, питательный и вкусный десерт.

Теперь, когда вы знаете основы, предлагаем вам наши любимые рецепты, чтобы вам было проще начать...



Boss To Go™ имеет множество принадлежностей. Некоторые рецепты в этой книге могут не подойти для вашей модели. Принадлежности продаются отдельно.

Смузи с малиной, грушей и ванилью

2 Выход: приibl. 500 мл

$\frac{3}{4}$ чашки (180 мл) молока
1 (110 г) очищенный банан, порубленный
 $\frac{2}{3}$ чашки (85 г) мороженой малины
 $\frac{1}{4}$ чашки (70 г) ванильного йогурта
 $\frac{1}{4}$ (50 г) груши, без сердцевины, порубленной

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.

Пряный коктейль с финиками и медом

2 Выход: приibl. 500 мл

$1\frac{1}{2}$ чашки (375 мл) фильтрованной воды, охлажденной
2 (75 г) свежих финика, порубленных
 $\frac{1}{4}$ чашки (50 г) льняных семечек
2 столовых ложки меда
1 столовая ложка натуральной миндальной пасты
 $\frac{1}{8}$ чайной ложки молотой корицы
3 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд или до однородной консистенции.



Ягодно-мятное счастье

2 Выход: прибл. 500 мл

1 чашка (250 мл) кокосового молока, охлажденного
1 чашка (185 г) замороженных смешанных ягод
¼ чашки (60 г) кокосового или ванильного йогурта
3 листика мяты

По желанию:

1 столовая ложка нектара агавы или кокоса или
рисового сиропа

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.

Антиоксидантный взрыв

2 Выход: прибл. 500 мл

½ чашки (125 мл) гранатового сока, охлажденного
½ чашки (130 г) ванильного живого йогурта
1 чашка (125 г) мороженой малины
4 крупных свежих клубники
1 столовая ложка муки из льняных семечек,
подсолнечных семечек и миндаля

По желанию:

1 столовая ложка меда, рисового сиропа или кленового
сиропа

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



Летний персиковый коктейль

2 Выход: прибл. 450 мл

$\frac{2}{3}$ чашки (160 мл) молока
1 (125 г) персик, без косточки, порубленный
 $\frac{1}{4}$ чашки (60 мл) греческого йогурта
2 чайных ложки меда
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки ванильного экстракта
 $\frac{1}{4}$ чайной ложки молотой корицы
3 кубика льда

Без молочных продуктов:
Замените миндальным молоком и кокосовым йогуртом

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 30 секунд или до однородной консистенции.

Клубничная свежесть

2 Выход: прибл. 500 мл

1 чашка (250 мл) заваренного чая ройбос, охлажденного
 $\frac{1}{2}$ чашки (70 г) замороженной клубники
 $\frac{1}{2}$ (65 г) красного яблока, без сердцевины, порубленного
 $\frac{1}{4}$ (30 г) небольшой свеклы, очищенной
1 см имбиря, очищенного

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



Дынное безумие

2 Выход: прибл. 500 мл

1¼ чашки (310 мл) кокосовой воды, охлажденной
½ чашки (45 г) дыни канталупа, очищенной и порубленной
½ чашки (45 г) мускатной дыни, очищенной и порубленной
½ чашки (55 г) замороженного манго, нарезанного кубиками
¼ (50 г) авокадо, очищенного, без косточки
¼ лайма, очищенного от кожуры, без косточек
3 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд или до однородной консистенции.

Пряничная радость

2 Выход: прибл. 500 мл

1 чашка (250 мл) несладкого миндального молока
1 груша, очищенная, без сердцевины, порубленная
1 свежий финик меджул, без косточки, разрезанный пополам
2 тонких ломтика очищенного имбиря
1 чайная ложка финиковой мелассы или патоки
½ чайной ложки молотой корицы
3 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



Логово дракона

2 Выход: прибл. 500 мл

1 чашка (250 мл) кокосовой воды
½ чашки (90 г) свежей розовой питаи, очищенной
¼ чашки (50 г) кокосового или ванильного йогурта
¼ чашки (40 г) очищенного ананаса, порубленного
¼ лайма, очищенного
1 столовая ложка семян чиа
3 кубика льда

Для подачи:

1 чайная ложка пчелиной пыльцы

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.
3. Подавайте, посыпав пчелиной пыльцой.

Пряный ласси с манго

2 Выход: прибл. 500 мл

1 чашка (250 мл) несладкого миндального или кокосового молока, охлажденного
⅔ чашки (95 г) замороженного манго, нарезанного кубиками
½ чашки (125 г) кокосового или ванильного йогурта
1 столовая ложка меда, рисового сиропа или кленового сиропа
¼ чайной ложки молотой куркумы
⅛ чайной ложки молотой корицы
⅛ чайной ложки молотого кардамона
⅛ чайной ложки молотого имбиря

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



Зеленые СМУЗИ



Свежая бодрость

2 Выход: прибл. 500 мл

¾ чашки (180 мл) охлажденной кокосовой воды
½ чашки (15 г) грубо порванных листьев кудрявой капусты, без стеблей
½ (100 г) груши, без сердцевины, порубленной
½ (50 г) мелкого огурца, порубленного
¼ киви, очищенного
¼ лайма, очищенного
3 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



Розовый зеленый смузи

2 Выход: прибл. 300 мл

½ чашки (80 мл) гранатового сока, охлажденного
½ чашки (125 мл) кокосовой воды
¼ чашки (70 г) натурального или кокосового йогурта
¾ чашки (20 г) листьев молодого шпината
½ (55 г) очищенного банана, порубленного
½ чашки (70 г) замороженных смешанных ягод

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд или до однородной консистенции.

Тропический тигровый тоник

2 Выход: припл. 500 мл

1 чашка (250 мл) кокосовой воды, охлажденной
2/3 чашки (15 г) грубо порванных листьев кудрявой
капусты, без стеблей
1/2 чашки (90 г) очищенного ананаса, порубленного
1/3 чашки (50 г) замороженного манго, нарезанного
кубиками
1 столовая ложка сырого миндаля
1/4 чайной ложки молотой куркумы

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



Капустолада

2 Выход: припл. 500 мл

1 чашка (250 мл) кокосового молока, охлажденного
1/3 чашки (80 мл) кокосовой воды, охлажденной
1 чашка (20 г) грубо порванных листьев кудрявой
капусты, без стеблей
1 чашка (140 г) очищенного ананаса, порубленного
1/2 (55 г) замороженного очищенного банана,
порубленного
1/4 лайма, очищенного
2 чайных ложки белых семян чиа
2 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.

Взрывной зеленый смузи

2 Выход: прибл. 500 мл

$\frac{2}{3}$ чашки (160 мл) охлажденной кокосовой воды
 $\frac{1}{2}$ чашки (15 г) листьев молодого шпината
 $\frac{1}{4}$ чашки (400 г) зеленого винограда без косточек
 $\frac{1}{2}$ (75 г) небольшого апельсина, очищенного от кожуры, без косточек, порубленного
 $\frac{1}{2}$ (65 г) яблока Грэнни Смит, без сердцевины, порубленного
 $\frac{1}{4}$ (30 г) мелкого огурца, порубленного
3 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд или до однородной консистенции.

Тройной зеленый

2 Выход: прибл. 500 мл

1 чашка (250 мл) кокосовой воды, охлажденной
 $\frac{1}{4}$ чашки (7 г) листьев молодого шпината
 $\frac{1}{4}$ чашки (5 г) грубо порванных листьев кудрявой капусты, без стеблей
 $\frac{1}{4}$ чашки (5 г) грубо порванных листьев салата-ромэн
 $\frac{1}{2}$ (60 г) яблока Грэнни Смит, без сердцевины, порубленного
 $\frac{1}{2}$ (50 г) мелкого огурца, порубленного
 $\frac{1}{3}$ (40 г) банана, очищенного и порубленного
 $\frac{1}{4}$ (40 г) среднего стебля сельдерея, порубленного
 $\frac{1}{8}$ лимона, очищенного от кожуры, без косточек
2 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



Свекольный взрыв

2 Выход: прибл. 500 мл

1 чашка (250 мл) органического неосветленного яблочного сока или кокосовой воды, охлажденных
½ чашки (15 г) листьев молодого шпината
½ (30 г) небольшой свеклы, очищенной
¼ чашки (40 г) зеленого винограда без косточек
½ (75 г) небольшого апельсина, очищенного от кожуры, без косточек
¼ лимона, очищенного от кожуры, без косточек
½ см имбиря, очищенного и порубленного
4 листика свежей мяты
2 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд или до однородной консистенции.

Дзен-богиня зеленого чая

2 Выход: прибл. 500 мл

¾ чашки (160 мл) заваренного зеленого чая, охлажденного
1 чашка (20 г) листьев молодого шпината
¾ чашки (125 г) мускатной дыни, очищенной и порубленной
½ чашки (80 г) зеленого винограда без косточек
5 см (50 г) мелкого огурца, порубленного
3–4 листика свежей мяты
3 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



Зеленая лампа

2 Выход: прибл. 500 мл

1¼ чашки (310 мл) кокосовой воды, охлажденной
½ чашки (15 г) грубо порванных листьев кудрявой
капусты, без стеблей
½ (100 г) небольшого апельсина, очищенного от
кожуры, без косточек
¼ (50 г) авокадо, очищенного, порубленного
½ чашки (60 г) замороженного манго, нарезанного
кубиками

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



Зеленая леди

2 Выход: прибл. 500 мл

1 чашка (250 мл) кокосовой воды, охлажденной
½ чашки (10 г) листьев молодого шпината
½ чашки (10 г) грубо порванных листьев кудрявой
капусты, без стеблей
½ (60 г) яблока Пинк леди, без сердцевины,
порубленного
5 см (50 г) мелкого огурца, порубленного
2 чайных ложки белых семян чиа
2 чайных ложки тыквенных семечек
2 чайных ложки льняных семечек
2 кубика льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.



**Усиленные
СМУЗИ**

Смузи из суперпродуктов

2 Выход: прибл. 400 мл

1¼ чашки (310 мл) кокосовой воды, охлажденной
1 чашка (110 г) мороженой голубики
¼ чашки (15 г) хлопьев сушеного кокоса
1 столовая ложка сывороточного или веганского
протеинового порошка
1 столовая ложка сырого миндаля
4 листика свежей мяты

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.

Малиновый протеиновый коктейль

2 Выход: прибл. 500 мл

½ чашки (125 мл) кокосовой воды, охлажденной
½ чашки (125 мл) соевого молока, охлажденного
½ чашки (130 г) гладкого тофу, без жидкости
1 чашка (125 г) мороженой малины
1 столовая ложка семян чиа
1 столовая ложка рисового сиропа

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 30-45 секунд или до однородной консистенции.

Кофе и пекан

2 Выход: прибл. 500 мл

1 чашка (250 мл) молока
1 порция (30 мл) эспрессо, охлажденного
1 (110 г) очищенный банан, порубленный
2 столовых ложки орехов пекан
2 столовая ложка сывороточного или веганского
протеинового порошка
1 столовая ложка кленового или рисового сиропа

Для подачи:
Кубики льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции. Подавайте со льдом.



Густой коктейль для завтрака

2 Выход: прибл. 560 мл

1¼ чашки (310 мл) миндального, рисового или соевого молока, охлажденного
1 (110 г) очищенный банан, порубленный
¼ чашки (75 г) греческого йогурта с пониженным содержанием жира
3 финика меджул, без косточек, разрезанные пополам
2 столовых ложки овсяных хлопьев
1 столовая ложка белых семян чиа
2 столовых ложки меда или кленового сиропа

Для подачи:

Кубики льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд или до однородной консистенции.
3. Подавайте со льдом.

Коктейль с арахисовым маслом и медом

2 Выход: прибл. 500 мл

1½ чашки (375 мл) молока
1 (110 г) очищенный банан, порубленный
2 столовых ложки натурального арахисового масла
1 столовая ложка меда
1 столовая ложка сухого обезжиренного молока
½ чайной ложки молотой корицы
Небольшая щепотка хлопьев морской соли
3 кубика льда

Для подачи:

1 столовая ложка пчелиной пыльцы

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 30-45 секунд или до однородной консистенции.
3. Подавайте, посыпав пчелиной пыльцой.



Манго, ваниль и чиа

2 Выход: прибл. 550 мл

1¼ чашки (310 мл) обезжиренного молока
½ чашки (85 г) замороженного манго, нарезанного кубиками
1 столовая ложка греческого йогурта
1 столовая ложка меда или кокосового сиропа
1 столовая ложка белых семян чиа
½ чайной ложки пасты из бобов ванили

Без молочных продуктов:

Замените соевым молоком и кокосовым йогуртом

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 30-40 секунд или до однородной консистенции.

Протеиновый коктейль с какао

2 Выход: прибл. 500 мл

1¼ чашки (310 мл) охлажденного миндального, соевого или кокосового молока
1 (110 г) очищенный банан, порубленный
2-3 финика меджул, без косточек, разрезанные пополам
2 столовых ложки миндальной пасты
1 столовая ложка белых семян чиа
1 столовая ложка порошка маки
2 чайных ложки сырого какао-порошка

По желанию:

1 столовая ложка меда или кленового или рисового сиропа

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.





Смузи в миске



Асаи, свекла и ягоды

2 Выход: прибл. 250 мл

½ чашки (125 мл) кокосовой воды, охлажденной
½ (55 г) очищенного банана, порубленного
½ чашки (60 г) мороженой голубики
½ чашки (100 г) замороженного пюре из ягод асаи
½ (30 г) небольшой свеклы, очищенной
1 столовая ложка сывороточного или веганского протеинового порошка

Для подачи:

¼ чашки (35 г) органической гранолы
2 столовых ложки замороженной голубики
2 чайных ложки ягод годжи

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте в импульсном режиме, пока все не перемешается.
3. Продолжайте еще 15–20 секунд или до тех пор, пока смесь не станет практически однородной.
4. Лопаткой выложите в миску и подавайте, посыпав гранолой, голубикой и ягодами годжи.

Завтрак из киноа

2 Выход: прибл. 250 мл

½ чашки (125 мл) миндального или соевого молока
1 чашка (150 г) свежей клубники
1 (110 г) очищенный банан, порубленный
¼ чашки (25 г) хлопьев киноа
1 столовая ложка льняных семечек
1 столовая ложка рисового сиропа
1 чайная ложка ванильного экстракта

Для подачи:

¼ чашки (40 г) мюсли из воздушного амаранта и киноа
2 клубники, нарезанные
2 столовых ложки банановых чипсов
1 столовая ложка тыквенных семечек

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте в импульсном режиме, пока все не перемешается. Продолжайте еще 20–30 секунд или до тех пор, пока смесь не станет практически однородной.
3. Лопаткой выложите в миску и подавайте, посыпав мюсли, клубникой, банановыми чипсами и тыквенными семечками.



Манговая Мельба

2 Выход: прибл. 250 мл

1 чашка (250 мл) соевого молока, охлажденного
½ чашки (65 г) замороженного манго, нарезанного кубиками
½ чашки (60 г) мороженой малины

Для подачи:

½ чашки (40 г) мороженой малины
¼ чашки (35 г) органической гранолы
½ персика, нарезанного
1 столовая ложка тыквенных семечек

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте в импульсном режиме, пока все не перемешается. Продолжайте еще 15–20 секунд или до тех пор, пока смесь не станет практически однородной.
3. Лопаткой выложите в миску и подавайте, посыпав малиной, гранолой, ломтиками персика и тыквенными семечками.

Фунделла

2 Выход: прибл. 250 мл

¼ чашки (30 г) сырого фундука
¾ чашки (180 мл) миндального молока
1 (110 г) очищенный банан, порубленный
1 столовая ложка семян чиа или льняных семечек
1 чайная ложка сырого какао-порошка
2 финика меджул, без косточек, разрезанные пополам

Для подачи:

½ (55 г) очищенного банана, нарезанного
2 столовых ложки фундука, порубленного
1 столовая ложка сушеных семян граната или сушеной клюквы
1 столовая ложка семян чиа или льняных семечек
1 чайная ложка зерен какао

1. Положите фундук в миску, залейте водой и оставьте на 1 час. Слейте.
2. Положите слитый фундук и остальные ингредиенты в стакан и установите ножи. Установите на корпус мотора и взбивайте в импульсном режиме, пока все не перемешается. Продолжайте еще 30–40 секунд или до тех пор, пока смесь не станет практически однородной.
3. Лопаткой выложите в миску и подавайте, посыпав ломтиками банана, фундуком, семенами граната, семенами чиа и зернами какао.



Мюсли с апельсином и чиа

2 Выход: прибл. 250 мл

$\frac{1}{2}$ чашки (50 г) цельнозерновых овсяных хлопьев
1 столовая ложка семян чиа
 $\frac{3}{4}$ чашки (180 мл) свежевыжатого апельсинового сока
 $\frac{1}{2}$ чашки (125 мл) миндального молока
2 столовых ложки греческого йогурта
1 столовая ложка кокосовой стружки
 $\frac{1}{4}$ чайной ложки пасты из бобов ванили

Для подачи:

$\frac{1}{2}$ яблока Пинк леди, нарезанного
1 столовая ложка темного винограда или сушеной клюквы
1 столовая ложка порубленных фисташек
1 столовая ложка кокосовой стружки

1. Смешайте овсяные хлопья, чиа и апельсиновый сок в миске, накройте и поставьте в холодильник на ночь.
2. Положите овсяную смесь и остальные ингредиенты в стакан и установите ножи. Установите на корпус мотора и взбивайте в импульсном режиме, пока все не перемешается. Продолжайте еще 20-30 секунд или до тех пор, пока смесь не станет практически однородной.
3. Лопаткой выложите в миску и подавайте, посыпав ломтиками яблока, фисташками, изюмом и кокосом.

Кокос и вишня

2 Выход: прибл. 250 мл

$\frac{2}{3}$ чашки (160 мл) кокосового молока, охлажденного
 $1\frac{1}{2}$ чашки (210 г) мороженой вишни без косточек
2 столовых ложки смеси льняных семечек, подсолнечных семечек и миндаля

Для подачи:

$\frac{1}{4}$ чашки (35 г) мюсли без глютена
2 столовых ложки замороженной вишни
1 столовая ложка кокосовых хлопьев
1 столовая ложка лепестков сырого миндаля
1 столовая ложка смеси льняных семечек, подсолнечных семечек и миндаля

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте в импульсном режиме, пока все не перемешается. Продолжайте еще 15-20 секунд или до тех пор, пока смесь не станет практически однородной.
3. Лопаткой выложите в миску и подавайте, посыпав мюсли, вишнями, кокосом, миндалем и смесью из льняных семечек, подсолнечных семечек и миндаля.



Протеиновая
доза



Заряд энергии от льняных семечек, подсолнечных семечек и миндаля

2 Выход: прибл. 1 чашка (100 г)

50 г льняных семечек

35 г подсолнечных семечек

20 г натурального миндаля

- 1. Положите ингредиенты в контейнер для перемалывания и установите ножи.*
- 2. Установите на корпус мотора и мелите 10-15 секунд или до консистенции мелкой муки. Не обрабатывайте слишком долго.*
- 3. Храните в герметичном контейнере в холодильнике или морозилке.*



Чечевица и другие

2 Выход: *прибл. 1½ чашки (200 г)*

¼ чашки (50 г) сухой зеленой чечевицы
¼ чашки (50 г) сухого пророщенного коричневого риса
¼ чашки (40 г) льняных семечек
2 столовых ложки семян чиа
¼ чашки (40 г) тыквенных семечек

1. Смелите чечевицу вместе с рисом. Положите в контейнер для перемалывания и установите ножи. Установите на корпус мотора и мелите 10-15 секунд или до консистенции мелкой муки. По завершении переложите в герметичный контейнер.
2. Смелите льняные семечки вместе с семенами чиа тем же способом.
3. Смелите тыквенные семечки тем же способом.
4. Хорошо перемешайте ингредиенты.
5. Храните в герметичном контейнере в прохладном, сухом, темном месте до 2 недель (или дольше, если в холодильнике или морозилке).



Шоколадно-протеиновый заряд

2 Выход: прибл. 2 чашки (270 г)

½ чашки (85 г) сырого миндаля
¼ чашки (35 г) сырых зерен какао
½ чашки (50 г) семян чиа
¼ чашки (40 г) льняных семечек
2 столовых ложки порошка маки

1. По отдельности смелите миндаль, какао, семена чиа и льняные семечки.
2. По одному положите в контейнер для перемалывания и установите ножи.
3. Установите на корпус мотора и мелите 10-15 секунд или до консистенции мелкой муки.
4. Когда каждый ингредиент будет смолот, переложите в герметичный контейнер, добавьте порошок маки и хорошо перемешайте.
5. Храните в герметичном контейнере в холодильнике или морозилке.

Альтернативы:

Чтобы получить кофейный вкус, используйте 2 столовых ложки кофейных зерен вместо зерен какао.

Для более сладкого вкуса добавьте к порошку маки 1 столовую ложку стевии, кокосового сахара или тростникового сахара.



Порошок из овсяных хлопьев и сыворотки

2 Выход: прибл. 1 чашка (125 г)

½ чашки (35 г) цельнозерновых овсяных хлопьев
½ чашки (45 г) сырого натурального миндаля
½ чашки (50 г) растворимого обезжиренного сухого молока

1. Смелите овсяные хлопья и миндаль по отдельности. По одному положите в контейнер для перемалывания и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и мелите 10-15 секунд или до консистенции мелкой муки.
3. Когда каждый ингредиент будет смолот, переложите в герметичный контейнер, добавьте сухое молоко и хорошо перемешайте.
4. Храните в герметичном контейнере в прохладном, сухом, темном месте до 2 недель (или дольше, если в холодильнике или морозилке).



Безалкогольные
коктейли

Цитрусово-клюквенная свежесть

2 Выход: *прибл. 500 мл*

1 (200 г) небольшой апельсин, очищенный от кожуры, без косточек, порубленный

¼ (90 г) среднего красного грейпфрута, очищенного от кожуры, без косточек

1 чашка (250 мл) клюквенного сока, охлажденного

1 столовая ложка нектара агавы или рисового сиропа

3 кубика льда

- 1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.*
- 2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.*
- 3. Подавайте со льдом, украсив лаймом.*

Персиково-лимонный краш

2 Выход: *прибл. 450 мл*

⅔ чашки (160 мл) кокосовой воды, охлажденной

1 (125 г) желтый персик, без косточки, порубленный

1 столовая ложка кокосового или тростникового сахара

½ лайма, очищенного

3 кубика льда

Для подачи:

Лайм, нарезанный

Кубики льда

- 1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.*
- 2. Установите на корпус мотора и взбивайте 45 секунд или до однородной консистенции.*
- 3. Подавайте со льдом, украсив лаймом.*

Гранат и клубника

2 Выход: прибл. 450 мл

6 средних клубник
8 листиков свежей мяты
2 столовых ложки нектара агавы или рисового сиропа
1½ чашки (375 мл) гранатового сока, охлажденного

Для подачи:

Листик мяты

Кубики льда

1. Положите клубнику и мяту в стакан, налейте сироп и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбейте 2–3 раза в импульсном режиме или пока все не измельчится и не перемешается.
3. Добавьте гранатовый сок и взбейте всю смесь еще 2–3 раза в импульсном режиме.
4. Подавайте со льдом, украсив мятой.

Арбузная бодрость

2 Выход: прибл. 450 мл

1½ чашки (270 г) арбуза, очищенного от кожуры и семян, порубленного
¾ чашки (160 мл) свежевыжатого апельсинового сока
1 см имбиря, очищенного, порубленного

Для подачи:

Небольшой ломтик арбуза

Кубики льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд или до однородной консистенции.
3. Подавайте со льдом, украсив ломтиком арбуза.

Пунш «Тихоокеанские острова»

2 Выход: *прибл. 600 мл*

1 чашка (250 мл) ананасного сока, охлажденного
½ чашки (125 мл) кокосовой воды, охлажденной
½ чашки (105 г) консервированных личи, без жидкости
½ чашки (55 г) замороженного манго, нарезанного кубиками
¼ лайма, очищенного
5 листиков мяты

Для подачи:

Кубики льда

1 столовая ложка мякоти маракуйи (примерно 1 плод маракуйи)

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд или до однородной консистенции. Подавайте со льдом и добавьте маракуйю.

Огуречно-лаймовая свежесть

2 Выход: *прибл. 500 мл*

1 (145 г) мелкий огурец, порубленный
1 (125 г) среднее зеленое яблоко, без сердцевинки, порубленное
1 чашка (250 мл) кокосовой воды, охлажденной
2 столовых ложки нектара агавы или рисового сиропа
2 столовых ложки сока лайма

Для подачи:

½ лайма, дольками

Кубики льда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд или до однородной консистенции. Подавайте со льдом, украсив лаймом.



Альтернативы молоку

Приготовление собственного растительного молока из орехов, семян и злаков – отличный способ избежать вредных добавок. Это 100% натуральное молоко не содержит стабилизаторов и эмульгаторов и может расслаиваться во время хранения.

Лучше использовать его как можно быстрее после приготовления, но если оно начнет расслаиваться, просто встряхните или перемешайте перед употреблением.

Старайтесь найти самые свежие и качественные орехи, семена и злаки. Не лишним будет попробовать их до приготовления молока, поскольку любой неприятный вкус или прогорклость испортят все молоко.

Мешки для орехового молока можно приобрести в магазинах здорового питания. Также можно использовать большой кусок мелкого муслина (марли) и мелкое сито.

Если вы не используете все молоко сразу, храните его в холодильнике до трех дней или разлейте по формочкам для льда и заморозьте на потом. Когда кубики замерзнут, извлеките их из формочек и храните в морозилке в герметичном контейнере до одного месяца.

Миндальное молоко

2 Выход: прибл. 375 мл

½ чашки (80 г) сырого миндаля

2 чашки (500 мл) фильтрованной воды для замачивания

1½ чашки (375 мл) фильтрованной воды для молока

По желанию:

Щепотка соли или 1 чайная ложка подсластителя по вашему выбору

1. Замачивание не является обязательным, но считается, что замоченные орехи легче перевариваются. Если вы решите замочить орехи, положите миндаль в миску и залейте 2 чашками фильтрованной воды. Закройте и поставьте в холодильник (как минимум на 8 часов). Слейте жидкость и хорошо промойте.
2. Налейте 375 мл фильтрованной воды в стакан, добавьте миндаль и установите ножи. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд.
3. Вылейте в мешок для орехового молока над миской (или в мелкое сито, проложенное двойным слоем муслина) и отожмите как можно больше жидкости. Выбросьте оставшуюся мякоть.
4. Добавьте соль или подсластитель в молоко и перемешайте.
5. Переложите в герметичный контейнер и поставьте в холодильник хорошо охладиться перед подачей. Храните в холодильнике до 3 дней. Встряхните или перемешайте перед подачей.

Альтернативы:

Если вы хотите получить ванильное ореховое молоко, добавьте ¼ чайной ложки пасты из бобов ванили или немного ванильного экстракта в готовое молоко.

Также можно готовить ореховое молоко из кешью, фисташек, макадамии и фундука.



Молоко из киноа

2 Выход: прибл. 375 мл

½ чашки (80 г) готового белого киноа, полностью охлажденного
½ чашки (125 мл) фильтрованной воды

1. Налейте фильтрованную воду в стакан, добавьте киноа и установите ножи. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд.
2. Вылейте в мешок для орехового молока над миской (или в мелкое сито, проложенное двойным слоем муслина) и отожмите как можно больше жидкости. Выбросьте оставшуюся мякоть.
3. Переложите в герметичный контейнер и поставьте в холодильник хорошо охладиться перед подачей. Храните в холодильнике до 3 дней. Встряхните или перемешайте перед подачей.

Сливки из кешью

2 Выход: прибл. 375 мл

1 чашка (150 г) сырых кешью
2 чашки (500 мл) фильтрованной воды для замачивания
½ чашки (125 мл) фильтрованной воды для сливок

По желанию:
Немного ванильного экстракта или 1 чайная ложка подсластителя по вашему выбору

1. Положите кешью в миску и залейте 2 чашками фильтрованной воды. Закройте и поставьте в холодильник (как минимум на 8 часов). Слейте жидкость и хорошо промойте.
2. Налейте 125 мл фильтрованной воды в стакан, добавьте кешью и установите ножи. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд.
3. Вмешайте ваниль или подсластитель.
4. Переложите в герметичный контейнер и поставьте в холодильник хорошо охладиться перед подачей. Храните в холодильнике до 3 дней. Перед подачей перемешайте. Подавайте как дополнение к десерту или полейте свежие фрукты.



Кокосовое молоко

2 Выход: *прибл. 375 мл*

¾ чашки (65 г) сушеного кокоса
1½ чашки (375 мл) кипящей воды

1. Выложите кокос в жаропрочную миску. Залейте кипящей водой и оставьте на 1 час или до тех пор, пока смесь не остынет до комнатной температуры. Поставьте охлаждаться в холодильник еще на 1 час.
2. Выложите смесь кокоса с водой в стакан и установите ножи. Установите на корпус мотора и взбивайте 60 секунд.
3. Вылейте в мешок для орехового молока над миской (или в мелкое сито, проложенное двойным слоем муслина) и отожмите как можно больше жидкости. Выбросьте оставшуюся мякоть.
4. Переложите в герметичный контейнер и поставьте в холодильник хорошо охладиться перед подачей. Храните в холодильнике до 3 дней. Встряхните или перемешайте перед подачей.





Мороженое
из смузи

Мороженое с персиком и маракуйей

2 Выход: 6 x 90 мл порций; оставьте замораживаться на ночь

1 чашка (280 г) ванильного йогурта или йогурта с натуральным подсластителем
410 г (банка) ломтиков персика в натуральном соку, сок слить
1 столовая ложка мякоти маракуйи (примерно 1 плод маракуйи)
1 чашка (150 г) свежей или мороженой малины
2 столовых ложки нектара агавы

1. Это слоистое мороженое из смузи. Выложите $\frac{1}{2}$ чашки йогурта, персики и маракуйю в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 20 секунд или до однородной консистенции. Распределите смесь по 6 формочкам.
3. Выложите оставшийся йогурт, малину и агаву в стакан и установите ножи. Установите на корпус мотора и взбивайте 20 секунд или до однородной консистенции.
4. Вылейте в формочки поверх персиковой смеси. Вставьте палочки и оставьте замораживаться на ночь (как минимум 8 часов), чтобы смесь полностью затвердела.



Мороженое с голубикой и йогуртом

2 Выход: 6 x 90 мл порций; оставьте замораживаться на ночь

2 чашки (560 г) ванильного йогурта или йогурта с натуральным подсластителем
½ чашки (125 мл) кокосовой воды
1½ чашки (225 г) мороженой голубики
1 столовая ложка кленового сиропа или меда

1. Это слоистое мороженое из смузи. Выложите две столовых ложки йогурта в основание каждой формочки.
2. Поместите остальные ингредиенты в стакан вместе с оставшимся йогуртом и установите ножи. Установите на корпус мотора и взбивайте 30 секунд или до однородной консистенции.
3. Распределите смесь по 6 формочкам и вставьте палочки. Оставьте замораживаться на ночь (минимум 8 часов), чтобы смесь полностью затвердела.

Мороженое из банана, орехов пекан и кленового сиропа

2 Выход: 6 x 90 мл порций; оставьте замораживаться на ночь

1 чашки (310 мл) молока или растительной альтернативы
1½ (165 г) очищенных бананов, порубленных
¼ чашки (35 г) орехов пекан
1 финик меджул, без косточки, разрезанный пополам
2 столовых ложки кленового сиропа или меда

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 20–30 секунд или до однородной консистенции.
3. Распределите смесь по 6 формочкам и вставьте палочки. Оставьте замораживаться на ночь (минимум 8 часов), чтобы смесь полностью затвердела.



Мороженое из ананаса, лайма и рукколы

2 Выход: 6 x 90 мл порций; оставьте замораживаться на ночь

1 чашка (250 мл) кокосового молока
½ чашки (15 г) листьев молодого шпината
½ чашки (75 г) очищенного ананаса, порубленного
½ чашки (70 г) замороженного манго, нарезанного кубиками
¼ лайма, очищенного
2 столовых ложки нектара агавы или рисового сиропа

1. Поместите все ингредиенты в стакан и установите ножи.
2. Установите на корпус мотора и взбивайте 20–30 секунд или до однородной консистенции.
3. Распределите смесь по 6 формочкам и вставьте палочки. Оставьте замораживаться на ночь (минимум 8 часов), чтобы смесь полностью затвердела.





Больше кулинарной философии:

stollar.eu

ИЛИ

sage.lv

Чтобы узнать больше о нашей философии еды, ищите нас в:



stollar.eu
sage.lv

Центр обслуживания клиентов Sage®

B.T.U. Company Ltd.

Телефон: +371 6779 0720

Эл. почта: sage@btu.lv



Sage®