



30 Recettes de smoothies au blender





Sommaire

SMOOTHIES

	3	Pâte à crêpes	27
Smoothie au lait de noisette et matcha	1	Pâte à pancake	28
Smoothie abricot	2	Bowlcake au matcha	29
Smoothie fraise banane	3	Cappuccino frappé	30
Smoothie concombre pomme	4	Gaspacho	31
Smoothie protéiné	5		
Smoothie raisins, myrtille et yaourt	6		
Smoothie mangue	7		
Smoothie vanille chocolat	8		
Smoothie avocat et banane	9		
Smoothie fruits rouges	10		
Smoothie pastèque, fraise et menthe	11		
Smoothie ananas et coco	12		
Smoothie pomme poire kiwi	13		
Smoothies melon, concombre et pastèque	14		
Smoothie d'avoine et de pomme super protéiné	15		
Smoothie framboise pistache	16		
Smoothie kiwi concombre	17		
Smoothie fraise basilic	18		
Smoothie carotte gingembre	19		
Smoothie bowl thé vert matcha, mangue, baies de Goji et flocons d'avoine	20		
Smoothie fruits de la passion	21		
Smoothie à la mure	22		

RECETTES DIVERSES **23**

Milkshake oreo	24
Milkshake pâte à tartiner	25
Café frappé	26



Français



English



Español



Italiano



Deutsch

Un smoothie, de l'anglais « smooth », qui signifie doux ou onctueux, désigne une boisson crémeuse et onctueuse originaire des Etats-Unis. Il est préparé à base de jus de fruits ou de légumes, de produits laitiers (lait, yaourt...), de la glace pilée et d'autres aliments. Tous les ingrédients sont ensuite mélangés, puis mixés et présentés dans un verre.

Avec l'invention des mixeurs électriques, les smoothies ont gagné en popularité en Californie, puis se sont diffusés aux Etats-Unis à partir de 1930. A partir des années 1960, cette boisson a été présentée dans les commerces d'aliments, les restaurants, les vendeurs de crème glacée, les bars à jus... et s'est démocratisée.

Le smoothie est une boisson facile à préparer avec des ingrédients simples à trouver. Il existe un grand nombre de variantes de recettes de smoothies. Découvrez quelques idées de recettes de smoothies et d'autres préparations réalisées au blender.

SMOOTHIES



Smoothie au lait de noisette et matcha

Le smoothie au lait de noisette et matcha est une boisson fraîche aux multiples bienfaits. Contenant du thé matcha, il contribue au maintien de la santé cardiovasculaire et à la régulation de la pression artérielle grâce à sa teneur élevée en antioxydants. L'arôme vanille et le sirop d'érable apportent plus de saveur à cette recette de smoothie, si l'ajout de glaçons rend cette boisson encore plus onctueuse. Découvrons comment préparer ce smoothie au matcha et au lait de noisette.

Les ingrédients

- 150 ml de lait de noisette
- 1 cuillère à café de matcha
- 5 glaçons
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- Arôme vanille
-

Les étapes de la préparation

- Verser le lait de noisette dans le bol du blender.
- Incorporer le thé matcha et le sirop d'érable.
- Ajouter l'arôme vanille et les glaçons.
- Mixer l'ensemble jusqu'à ce qu'il devienne homogène et onctueux.
- Transvaser dans un verre à smoothie.

Astuces et conseils

Afin de donner un peu de couleur à la préparation, coupez une fraise et posez les morceaux de fraise à la surface du smoothie au lait de noisette et matcha. Pour les plus gourmands, il est possible de remplacer le lait par une boule de glace vanille.

Smoothie abricot

Le smoothie abricot est un concentré de fraîcheur et d'onctuosité. En plus de sa saveur, cette boisson contient des antioxydants (contribue à la santé cardiovasculaire et à la prévention du cancer) et des fibres (régulent le transit intestinal et facilitent la digestion). Cette recette de smoothie convient ainsi parfaitement à ceux qui suivent un régime enrichi en fibres. Sa préparation se fait en quelques étapes simples avec moins de 5 ingrédients.

Les ingrédients

- 2 abricots de taille moyenne
- 150 ml de lait végétal (ou du yaourt)
- 6 glaçons
- 1 cuillère à soupe de miel (ou du sucre roux ou blanc)

Les étapes de la préparation

- Bien laver les abricots.
- Retirer les noyaux du fruit.
- Verser le lait végétal ou le yaourt dans le blender.
- Ajouter les abricots et les glaçons.
- Verser le miel ou sucrer le mélange avec du sucre.
- Mixer pendant une minute environ jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux et crémeux.

Astuces et conseils

Pour cette recette de smoothie aux abricots, il est préférable d'utiliser des fruits bio. Afin de donner une touche légère et aérienne à cette préparation, il est possible de remplacer le lait végétal par du yaourt. Le lait d'amande ou le lait de soja sont également d'excellentes alternatives. Pour plus de saveur, il est possible d'ajouter une pomme ou une banane à ce smoothie abricot.

Smoothie fraise banane

Le smoothie fraise banane est une boisson fraîche, onctueuse et riche en vitamines. Il se prépare avec seulement 3 ingrédients. Avec un blender, sa préparation se fait en 5 minutes seulement. L'association fraise, banane et lait donne une saveur unique à ce smoothie plein de douceur.

Les ingrédients

- 150 ml de lait
- Moitié d'une banane
- 5 fraises

Les étapes de la préparation

- Laver les fraises, puis les équeuter.
- Couper les fraises grossièrement.
- Mettre les morceaux de fraises dans le bol du blender.
- Retirer la peau de la banane.
- Couper la banane en rondelles.
- Mettre les rondelles de banane dans le bol du blender.
- Verser le lait sur les fruits.
- Mixer jusqu'à ce que le mélange devienne homogène et lisse.

Astuces et conseils

Pour cette préparation, il est possible d'utiliser du lait végétal si vous êtes végétarien ou intolérant au lactose. Sinon, le lait de vache peut faire l'affaire. Ce smoothie fraise banane peut également être préparé avec du lait d'amandes, du lait de soja ou du lait d'avoine.

Smoothie concombre pomme

Le smoothie concombre pomme est un excellent brûle graisse. Il possède des bienfaits rassasiants grâce à ses deux ingrédients de base. Cette boisson crémeuse et onctueuse favorise également l'équilibre nutritionnel grâce à son apport en vitamine B, en substances antioxydantes et en fibres. En plus d'être délicieux, ce smoothie contribue à une bonne santé cardiovasculaire. Il peut être intégré à un régime minceur.

En plus du concombre et de la pomme, ce smoothie est préparé avec des feuilles de menthe. En plus de parfumer délicatement la préparation, la menthe rehaussera sa saveur. Découvrez comment réaliser ce smoothie pomme et concombre.

Les ingrédients

- 1/2 concombre
- 2 pommes
- 2 citrons verts
- 4 feuilles de menthe
- Sel
- Poivre

Les étapes de la préparation

- Laver le concombre, les pommes, les citrons et la menthe.
- Sécher les feuilles de menthe.
- Presser les citrons pour obtenir leur jus.
- Couper le concombre en quartier sans l'éplucher, puis enlever le cœur.
- Couper les pommes en dés et les épiner.
- Mettre les ingrédients dans le bol du blender.
- Mixer le tout jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et ne comporte aucun morceau.
- Saler et poivrer.

Astuces et conseils

Pour donner une autre dimension à cette préparation, il est possible d'y ajouter du Tabasco et de l'huile d'olive. Vous pouvez également y incorporer quelques feuilles de persil.

Smoothie protéiné

Afin de récupérer après une séance de sport ou un effort physique important, le smoothie protéiné est une boisson saine, délicieuse et énergétique. Sa dégustation permet de favoriser une alimentation saine et équilibrée.

Le smoothie protéiné peut être préparé avec un grand nombre d'ingrédients. Pour cette fois, il sera préparé 3 ingrédients simples à trouver : une banane, du beurre de cacahuète et du lait végétal. Leur association permet d'obtenir une boisson douce, gourmande, riche en protéines et bien équilibrée qui ne manquera pas de ravir vos papilles.

Les ingrédients

- 1 banane
- 150 ml de lait végétal
- 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète crémeux
-

Les étapes de la préparation

- Retirer la peau de la banane.
- Couper la banane en rondelles.
- Verser le lait dans le bol du blender.
- Ajouter les bananes.
- Incorporer le beurre de cacahuète.
- Mixer afin d'obtenir un smoothie lisse, homogène et crémeux.

Astuces et conseils

Pour la préparation de cette recette de smoothie, il est possible de couper la banane en avance, puis de les congeler dans un petit sac. Si vous souhaitez sucrer votre boisson, il est conseillé d'ajouter une cuillère à soupe de miel avant de mixer le tout. Vous pouvez également ajouter votre protéine en poudre favorite afin de bien récupérer après votre séance.

Smoothie raisins, myrtille et yaourt

Le smoothie raisins, myrtille et yaourt est un concentré de saveur et de douceur. Le yaourt donne à cette recette plus d'onctuosité. Préparée avec des myrtilles, cette boisson favorise la fonction vasculaire, réduit les risques de maladie cardiovasculaire et contribue à l'équilibre glycémique.

Ce smoothie est aussi délicieux que bon pour la santé. De plus, il est facile à préparer. En seulement quelques minutes, vous obtiendrez une boisson fraîche et riche en saveurs.

Les ingrédients

- 80 g de raisins (équivalent d'un verre)
- 40 g de myrtilles (équivalent d'un demi-verre)
- 125 g de yaourt nature sans sucre ajouté

Les étapes de la préparation

- Bien laver les myrtilles et les raisins.
- Verser le yaourt dans le bol du blender.
- Ajouter les fruits.
- Mixer le tout.
- Servir frais.

Astuces et conseils

Pour la présentation de ce smoothie raisins et myrtilles, parsemez quelques raisins et myrtilles à la surface. Il est possible de remplacer le yaourt par du lait végétal. Pour rendre cette boisson plus onctueuse, l'ajout de glaçons est préconisé.

Smoothie mangue

Le smoothie mangue est une boisson crémeuse et délicieuse avec une jolie couleur. Le fruit avec lequel il est préparé est naturellement riche en vitamines C et B ainsi qu'en minéraux. La consommation de cette boisson contribue ainsi à la réduction de la fatigue et au renforcement du système immunitaire.

La préparation du smoothie mangue est toute simple. Il suffit de 2 ingrédients et de quelques minutes pour réaliser cette boisson.

Les ingrédients

- 50 cl de lait ou 200 g de yaourt
- 1 mangue

Les étapes de la préparation

- Laver la mangue.
- Éplucher le fruit et enlever son noyau.
- Couper la mangue en morceaux.
- Mettre la mangue dans le blender.
- Verser le lait ou le yaourt.
- Mixer le tout jusqu'à ce que le mélange se transforme en une boisson crémeuse et onctueuse.
- Servir bien frais.

Astuces et conseils

Pour le plaisir des papilles, il est conseillé de laisser quelques petits morceaux de mangue dans ce smoothie.

Smoothie vanille chocolat

Le smoothie vanille chocolat est une recette gourmande et délicieuse qui saura plaire aux amateurs de chocolat. Cette boisson au chocolat sublimée par un doux parfum de vanille promet également d'être crémeuse et onctueuse. Sa préparation se fait en quelques minutes à peine avec des ingrédients simples à trouver.

Les ingrédients

- 150 ml de lait
- 2 boules de glace vanille
- 2 cuillères à soupe de chocolat en poudre
- 1 cuillère à café d'arôme vanille

Les étapes de la préparation

- Verser le lait dans le bol du blender.
- Ajouter les boules de glace.
- Incorporer les 2 cuillères à soupe de chocolat en poudre.
- Aromatiser avec l'arôme vanille.
- Mixer le tout jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et homogène.

Astuces et conseils

Pour obtenir une consistance plus crémeuse, pensez à ajouter quelques glaçons, puis de mixer à nouveau. Sachez que ce smoothie chocolat vanille peut également être préparé avec des boules de glace à la vanille et des boules glace au chocolat.

Smoothie avocat et banane

Le smoothie avocat banane est une boisson gourmande, rafraîchissante et bonne pour la santé. Il apporte un grand nombre de micro nutriments (des vitamines, du cuivre, du potassium...) ainsi que des fibres (important dans la satiété) grâce aux deux fruits qui le compose : l'avocat et la banane.

Le smoothie banane et avocat est facile à préparer à la maison surtout avec un blender efficace. Préparez alors les ingrédients nécessaires pour réaliser cette recette en seulement quelques minutes.

Les ingrédients

- 1 banane
- 1 avocats
- 175 ml de lait demi-écrémé
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
-

Les étapes de la préparation

- Retirer la peau des bananes et des avocats.
- Couper les bananes en rondelles (étape facultative).
- Mettre les fruits dans le blender.
- Verser le lait demi-écrémé.
- Ajouter le miel et l'extrait de vanille.
- Mixer pendant 30 secondes environ pour obtenir un mélange lisse et homogène.
- Réserver au réfrigérateur pour avoir un smoothie bien frais pour la dégustation.

Astuces et conseils

Afin d'avoir un smoothie avocat et banane bien frais pour le petit déjeuner, il est conseillé de le préparer la veille et de le réserver au réfrigérateur.

Smoothie fruits rouges

Le smoothie aux fruits rouges est une autre variante de recette de smoothie délicieuse et facile à préparer. Cette boisson onctueuse, douce et savoureuse est également riche en micronutriments : vitamines A, C et E, polyphénols... En plus d'offrir un véritable plaisir gustatif, sa consommation apporte alors de nombreux bienfaits pour la santé.

Le smoothie fruits rouges se prépare en seulement 10 minutes en tout. Pour réaliser cette recette, il est important de bien choisir des fruits de qualité, idéalement issus d'une culture biologique.

Les ingrédients

- 200 g de fruits rouges
- 1 yaourt nature ou à la vanille
- 1 glace à la vanille
- 20 cl de jus de fruits de votre choix
-

Les étapes de la préparation

- Laver les fruits rouges.
- Enlever les noyaux et/ou épépiner les fruits.
- Verser le jus de fruits dans le blender.
- Ajouter le yaourt.
- Incorporer la glace.
- Mixer le tout jusqu'à ce que le mélange devienne homogène, douce et lisse.
- Ajouter les fruits rouges.
- Mixer à nouveau.

Astuces et conseils

Afin de réaliser ce smoothie de fruits rouges, il est préférable de congeler les fruits avant leur utilisation. La glace à la vanille est facultative. Son ajout dépend des goûts de chacun.

Smoothie pastèque, fraise et menthe

Le smoothie pastèque, fraise et menthe permet de faire le plein de vitamines. Cette boisson est particulièrement délicieuse, désaltérante et rafraîchissante. Elle est parfaite pendant les périodes estivales.

Le smoothie fraise, pastèque et menthe apporte également plusieurs bienfaits santé. Il est naturellement riche en potassium, en provitamine A et en magnésium grâce à la pastèque. Ce fruit est également diurétique. La fraise et la menthe apportent encore plus d'éléments nutritifs bons pour la santé à cette boisson.

Comment préparer un smoothie pastèque, fraise et menthe ? Il suffit de sortir le blender et quelques verres ; et de préparer les ingrédients requis pour cette recette.

Les ingrédients

- 200 g de pastèque.
- 100 g de fraises
- 10 feuilles de menthe
- Sucre

Les étapes de la préparation

- Commencer par laver les fraises et les feuilles de menthe.
- Équeuter et couper les fraises, puis mettre de côté.
- Faire sécher les feuilles de menthe.
- Mettre tous ces ingrédients dans le blender.
- Sucre le mélange (selon la préférence de chacun).
- Mixer le tout.

Astuces et conseils

L'ajout du sucre est facultatif surtout si la pastèque et les fraises sont déjà bien sucrées.

Smoothie ananas et coco

Frais et onctueux, le smoothie ananas et coco est une boisson désaltérante et délicieuse parfaite pour faire face à la chaleur de l'été. Ce smoothie à base de fruits tropicaux saura enchanter les papilles par sa saveur unique qui évoque le soleil et les îles.

Comment préparer un smoothie coco et ananas ? La recette à suivre est facile, mais permet d'obtenir une boisson crémeuse et sucrée.

Les ingrédients

- 175 g d'ananas
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée
- 200 ml de lait de coco
-

Les étapes de la préparation

- Couper l'ananas en dés, puis les mettre dans le blender.
- Verser les 250 ml de lait de coco
- Ajouter la noix de coco râpée
- Peler la banane et l'incorporer au mélange.
- Mixer les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit lisse, homogène et doux.
- Déguster.

Astuces et conseils

Pour réaliser cette recette, il est conseillé d'utiliser de l'ananas surgelé. Il est recommandé d'ajouter la banane à la fin pour que sa couleur ne vire pas au noir.

Smoothie pomme poire kiwi

Le smoothie pomme poire kiwi est réalisé avec des ingrédients riches en fibres. Sa consommation favorise ainsi le transit intestinal et permet de lutter contre les ballonnements et la constipation. Cette boisson est aussi riche en vitamine C grâce au kiwi, un fruit également enrichi en antioxydants.

En plus de ses nombreux bienfaits santé, le smoothie pomme poire kiwi est un véritable délice. Cette recette est également assez simple à préparer. Il faut un peu moins de 30 minutes pour préparer une boisson crémeuse, onctueuse et douce.

Les ingrédients

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 kiwis
- 1 dl d'eau
- 1 pot de yaourt nature
- 3 cuillères à soupe de miel

Les étapes de la préparation

- Laver les fruits, puis les peler.
- Couper la pomme, la poire et les kiwis en cubes grossiers.
- Mettre les fruits coupés dans le blender.
- Ajouter le yaourt et le miel.
- Mixer le tout pour obtenir un mélange homogène, lisse et doux.
- Ajouter de l'eau pour obtenir une bonne consistance.
- Servir le smoothie bien frais.

Astuces et conseils

Pour cette recette de smoothie poire, pomme et kiwi, il est conseillé d'utiliser des pommes acidulées comme les pommes Granny ou Braeburn.

Smoothies melon, concombre et pastèque

Le smoothie melon, concombre et pastèque est une boisson 100% naturelle. Il se consomme bien frais pour profiter de tous ses bienfaits. Ce smoothie est naturellement riche en micronutriments et en fibres grâce à ses 3 principaux ingrédients. L'association de ces 3 fruits et légumes lui confère une saveur particulière qui saura ravir les papilles.

La préparation de ce smoothie pastèque, melon et concombre se fait avec 3 ingrédients. Il suffit de sortir le blender et quelques verres à smoothie pour le réaliser et le servir.

Les ingrédients

- 1 melon
- 1/2 petite pastèque
- 4 concombres Noa ou 1/2 concombre

Les étapes de la préparation

- Laver les ingrédients.
- Éplucher le melon, la pastèque et les concombres, puis les couper en 2.
- Retirer les pépins du melon, des concombres et de la pastèque.
- Couper la chaire du melon, de la pastèque et des concombres en gros morceaux.
- Mettre tous les ingrédients préalablement coupés dans le blender.
- Déguster frais.

Astuces et conseils

Il est conseillé de multiplier ou de diviser la quantité de chaque ingrédient selon le nombre de personnes.

Smoothie d'avoine et de pomme super protéiné

Les smoothies réalisés avec des graines sont à la fois savoureux et calorifique. L'ajout de fruit ou de légume dans la préparation permet d'apporter une note de verdure. Le smoothie d'avoine et de pomme est ainsi une boisson super protéinée et délicieuse. Sa consommation est préconisée après un entraînement ou un effort physique pour se rebooster, se réhydrater, se faire un plein d'énergie et se désaltérer. Ce type de boisson est également un excellent coupe-faim post-entraînement.

Facile à préparer, le smoothie d'avoine et de pomme super protéiné peut être réalisé à la maison. Cette recette peut être prête en seulement quelques minutes. Découvrez comment la préparer.

Les ingrédients

- 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 pomme verte
- 1 banane
- 1 tasses de lait végétal
- 1 poignée d'amande ou 2 cuillères à soupe de beurre d'amande

Les étapes de la préparation

- Laver la pomme.
- Verser le lait dans le blender.
- Ajouter les flocons d'avoine.
- Incorporer les amandes ou le beurre d'amande.
- Retirer la peau de la banane, puis découper le fruit en rondelles.
- Ajouter la banane dans le mélange.
- Mixer le tout à vitesse maximale jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et homogène.
- Déguster bien frais.

Astuces et conseils

Il est conseillé de déguster le smoothie d'avoine et de pomme verte 30 minutes après l'entraînement.

Smoothie framboise pistache

Le smoothie framboise et pistache est une boisson riche en calories, en fibres alimentaires, en vitamines et en minéraux. Sa consommation peut apporter un grand nombre de bienfaits. La framboise qui compose ce smoothie est connue pour son action diurétique. La pistache est riche en protéines, en vitamine B6, B1 et K1, en cuivre, en fer, en phosphore et en manganèse.

Pour faire le plein d'énergie, se désaltérer et profiter d'une bonne boisson fraîche et onctueuse, préparez un smoothie framboise et pistache maison.

Les ingrédients

- 50 g de framboises
- 20 g de pistaches
- 1 yaourt grec de 150 g environ
- 1 cuillère à soupe de miel
-

Les étapes de la préparation

- Laver les framboises.
- Mixer les pistaches dans le blender pour les concasser.
- Ajouter le miel et le yaourt dans le blender.
- Mixer le mélange.
- Ajouter les framboises.
- Mixer de nouveau jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et onctueux.
- Verser la préparation dans des verres.
- Servir bien frais.

Astuces et conseils

Pensez à placer quelques framboises et pistaches concassées à la surface du smoothie pour la décorer avant de le servir.

Smoothie kiwi concombre

Le smoothie kiwi concombre est une boisson riche en vitamine C. En effet, le kiwi est l'un des aliments les plus riches en vitamines C. Il renferme également des antioxydants et d'autres micronutriments essentiels à la santé de l'organisme. Le concombre apporte également un grand nombre de vitamines et de minéraux. L'association de ces deux ingrédients fait de ce smoothie une boisson à la fois délicieuse et saine. La préparation du smoothie concombre et kiwi se fait en quelques étapes simples et en moins de 10 minutes. Suivez la recette suivante pour la réussir.

Les ingrédients

- 2 kiwis
- ½ concombre
- 1 pomme Granny-Smith
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 4 feuilles de menthe
- Sel
- Poivre

Les étapes de la préparation

- Laver les kiwis, le concombre, la pomme et les feuilles de menthe.
- Couper le concombre, le kiwi et la pomme en petits morceaux.
- Verser le lait dans le blender.
- Ajouter les morceaux de pomme, de kiwi et de concombre.
- Ajouter les feuilles de menthe.
- Mixer le tout pour obtenir une préparation homogène.
- Saler et poivrer le mélange.
- Ajouter les glaçons.

Astuces et conseils

Afin de donner encore plus de saveur à votre smoothie kiwi concombre, vous pouvez ajouter du lait de coco et du jus de pamplemousse. Pour décorer les verres, poser des bandes de concombre fines à la surface, des morceaux de kiwi et une feuille de menthe.

Smoothie fraise basilic

Le smoothie fraise basilic saura émerveiller vos papilles. Le basilic parfume délicatement cette préparation et agrmente sa saveur. La fraise apporte de la couleur et de la saveur fruitée à ce smoothie. Ces deux ingrédients en font une boisson fraîche, riche en vitamines et délicieuse qui saura ravir les papilles de chacun.

La préparation d'un smoothie fraise et basilic nécessite très peu d'ingrédients et très peu de temps. Il est conseillé de choisir des fraises et du basilic bio pour profiter des bienfaits de ce fruit et de cette herbe aromatique.

Les ingrédients

- 250 g de fraises
- 15 feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 50 ml d'eau
-

Les étapes de la préparation

- Laver les fraises et les équeuter.
- Laver les feuilles de basilic.
- Verser de l'eau dans le blender.
- Ajouter les fraises et les feuilles de basilic.
- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter le sucre, puis mélanger.
- Verser dans un verre à smoothie.

Astuces et conseils

Pour réaliser cette recette de smoothie, vous pouvez utiliser du basilic citron. Ses feuilles vont donner un goût et un parfum citronnés à la recette. Le smoothie fraise et basilic peut également être décoré par une feuille de basilic et un morceau de fraise posés sur la préparation.

Smoothie carotte gingembre

Le smoothie carotte gingembre n'est pas seulement une boisson rafraîchissante. Cette recette apporte également de multiples bienfaits grâce aux ingrédients utilisés pour sa préparation. La carotte en fait une boisson riche en vitamines et en carotène. Le gingembre apporte un goût légèrement piquant à cette boisson. Ce smoothie gingembre carotte aide l'organisme à résister aux infections des organes respiratoires. Sa consommation permet également de réduire les risques de maladie ophthalmiques.

Ce n'est pas tout ! Le smoothie carotte gingembre se prépare en 10 minutes seulement. Ne nécessitant que très peu d'ingrédients, il ne coûte pas très cher.

Les ingrédients

- 2 carottes
- 10 g de gingembre
- 1 pomme
- ½ citron
-

Les étapes de la préparation

- Laver les carottes, la pomme, le citron et le gingembre.
- Éplucher les carottes, puis les couper en rondelles.
- Peler le gingembre.
- Éplucher la pomme, puis la couper en morceaux.
- Mixer les carottes, le gingembre et la pomme pendant 2 minutes au blender.
- Presser le citron pour recueillir son jus.
- Verser le jus du demi-citron dans la préparation.

Astuces et conseils

Le smoothie carotte et gingembre se déguste bien frais juste après sa préparation. Il est possible d'ajouter un peu de miel à la préparation pour la sucrer.

Smoothie bowl thé vert matcha, mangue, baies de Goji et flocons d'avoine

Le smoothie bowl thé vert matcha, mangue, baies de Goji et flocons d'avoine est parfait pour le petit déjeuner ou le goûter. Cette recette est particulièrement riche en nutriments, notamment en vitamine A, en provitamine A et en bêta carotène. Elle renferme également des fibres solubles, ce qui facilite sa digestion. En plus des nombreux bienfaits qu'il apporte, ce smoothie est délicieux, léger, frais et sans gluten.

Pour préparer un smoothie bowl baies de Goji, mangue, thé vert matcha et flocons d'avoine à la maison, il suffit de préparer les ingrédients et de suivre la recette suivante.

Les ingrédients

- 1 cuillère à soupe de thé vert matcha en poudre
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 10 cl de jus de mangue
- 15 cl de lait
- 1 banane

Les étapes de la préparation

- Retirer la peau des bananes, puis couper les fruits en rondelles.
- Mettre les bananes coupées dans le blender.
- Verser le lait et le jus de mangue.
- Ajouter le thé vert matcha en poudre.
- Mixer le tout le temps que le mélange devient lisse et épais.
- Verser le smoothie dans 2 bols.
- Mettre les baies de Goji, les flocons d'avoine, les graines de courge et les graines de lin sur la surface du smoothie dans chaque verre.

Astuces et conseils

Pour obtenir un smoothie bowl thé vert matcha, mangue, baies de Goji et flocons d'avoine avec une consistance plus crémeuse et avec plus de texture, il est conseillé d'ajouter les flocons d'avoine dans une petite quantité de lait chauffé, puis l'ajouter à la préparation à la surface du smoothie.

Smoothie fruits de la passion

Le smoothie fruits de la passion est une boisson rafraîchissante à la saveur exotique. Ce jus lacté et fruité onctueux et crémeux émerveille les papilles. Cette boisson très vitaminée est également un bon allié santé. Elle se consomme très bien au petit déjeuner, au goûter ou à n'importe quelle heure de la journée pour se désaltérer. Il existe plusieurs variantes de smoothies aux fruits de la passion selon les ingrédients utilisés. Pour cette fois, ce smoothie sera préparé avec 3 fruits de la passion associés à des kiwis et des bananes. Découvrez la recette à suivre pour réaliser cette boisson à la maison.

Les ingrédients

- 1 banane
- 1 kiwis
- 2 fruits de la passion
- 1 yaourt nature ou à la vanille
- 150 ml de lait très frais
- 2 sachets de sucre vanillé
-

Astuces et conseils

Ce smoothie fruits de la passion se déguste bien frais immédiatement après sa préparation pour apprécier toute sa saveur.

Les étapes de la préparation

- Commencer par couper les fruits de la passion en 2.
- Retirer la chair des fruits, puis réserver dans un bol au frais.
- Éplucher les kiwis, puis les couper en morceaux.
- Retirer la peau des bananes, puis les couper en tronçons.
- Mettre les bananes dans le bol du blender.
- Ajouter le sucre vanillé et le yaourt.
- Verser le lait frais.
- Mixer le tout.
- Ajouter les kiwis, puis mixer à nouveau.
- Verser la préparation dans des verres.
- Poser la chair du fruit de la passion frais sur la surface du smoothie.

Smoothie à la mûre

Le smoothie à la mûre est un concentré de saveur et de douceur. Sa couleur, son onctuosité et sa texture appellent à la dégustation. Sa consommation fait d'ailleurs bénéficier de plusieurs bienfaits. La mûre étant riche en vitamines et en antioxydants, ce smoothie contribue à la santé générale de l'organisme. Il favorise notamment la circulation sanguine.

Les ingrédients

- 200 g de mûres surgelées
- 1 verre de lait frais
- 1 pot de yaourt nature
- 2 glaçons
- Sucre
-

Les étapes de la préparation

- Mettre les mûres encore surgelées dans le bol du blender.
- Verser le lait frais sur les fruits.
- Ajouter le pot de yaourt nature.
- Ajouter les glaçons.
- Sucre.
- Mixer le mélange jusqu'à ce que le mélange soit homogène et présente une belle texture.

Astuces et conseils

Si la consistance du smoothie ne vous satisfait pas après son passage au blender, ajoutez des glaçons, puis mixez de nouveau. Pensez également à décorer votre smoothie à la mûre avec des feuilles de menthe.

RECETTES DIVERSES



Milkshake oreo

Le milkshake Oreo est une boisson riche en saveurs et en douceur. Sa préparation se fait plus ou moins de la même manière qu'un smoothie (mixer au blender). Ces deux recettes diffèrent par leur consistance.

Qu'est-ce qu'un milkshake Oreo ? Il s'agit tout simplement d'un milkshake préparé avec le fameux biscuit Oreo. Il s'agit d'un biscuit en sandwich produit par Nabisco, une marque américaine. Un biscuit Oreo prend la forme de 2 disques au chocolat renfermant un fourrage à la vanille.

Le milkshake Oreo aura donc une saveur et un goût chocolat-vanille. Il se prépare en quelques étapes simples en moins de 15 minutes.

Les ingrédients

- 12 biscuits Oreo
- 3 boules de glace à la vanille
- 150 ml de lait
-

Les étapes de la préparation

- Ecraser grossièrement les biscuits Oreo, puis les mettre de côté.
- Verser le lait dans le blender.
- Incorporer les boules de glace.
- Ajouter 2/3 des biscuits Oreo écrasés dans le blender.
- Mixer le tout.
- Parsemer le reste des biscuits Oreo écrasés à la surface du smoothie.

Astuces et conseils

Afin d'apporter un peu de couleur à cette préparation, poser une fraise ou une petite cerise au-dessus des biscuits Oreo. Ce milkshake Oreo se déguste bien frais juste après sa préparation.

Milkshake pâte à tartiner

Le milkshake pâte à tartiner est un milkshake réalisé avec de la pâte à tartiner, une pâte à tartiner mondialement connue. Il s'agit d'une boisson gourmande à base de lait qui se prépare simplement dans un blender. Le lait peut être remplacé par de la crème glacée. Pour cette fois, découvrez comment préparer un milkshake pâte à tartiner avec du lait et de la pâte à tartiner.

Les ingrédients

- 150g de lait demi-écrémé
- 4 cuillères à café de pâte à tartiner
- Glaçons

Les étapes de la préparation

- Verser le lait dans le blender.
- Ajouter le Nutella.
- Incorporer les glaçons.
- Mixer le tout.
- Déguster immédiatement.

Astuces et conseils

Le nombre de glaçons nécessaire pour cette recette de milkshake pâte à tartiner dépend de la consistance recherchée.

Café frappé

Le café frappé est une autre variante de recette mixée dans le blender. Il s'agit d'une boisson rafraîchissante à déguster frais lors des soirées ou des après-midi chaudes. Le café frappé se prépare généralement avec du café instantané, du lait et des glaçons. Découvrez les étapes à suivre pour réaliser cette recette.

Les ingrédients

- 150 ml de lait
- 1 expresso
- 6 glaçons

Les étapes de la préparation

- Faire un café expresso.
- Verser le café.
- Incorporer le lait.
- Ajouter les glaçons.
- Mixer au blender pour briser les glaçons

Astuces et conseils

Le café frappé se déguste bien frais avec une petite mousse à la surface. Pour assurer sa réussite, il est conseillé de choisir du bon café.

Pâte à crêpes

Les crêpes font partie des recettes les plus simples à réaliser. Salées ou sucrées, elles sont délicieuses. Leur saveur dépend de la garniture choisie. Pour se faciliter la tâche, il est possible de réaliser la pâte à crêpes au blender ou mixeur. Découvrez comment faire une pâte à crêpes express au blender en seulement quelques minutes.

Les ingrédients

- 90g de farine
- 1 œufs
- 175ml de lait
- ½ sachet de levure
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 pincée de sel
-

Les étapes de la préparation

- Prendre le blender.
- Mettre la farine dans le blender.
- Ajouter l'huile, la levure et le sel.
- Mettre le blender en marche.
- Arrêter l'appareil quand le mélange est homogène.
- Huiler une poêle à crêpes ou une poêle antiadhésive en utilisant une feuille de papier absorbant.
- Laisser chauffer un peu.
- Faire cuire les crêpes peu à peu en les retournant.
- Réserver dans une grande assiette.

Astuces et conseils

Afin d'éviter la formation de grumeaux, il est conseillé d'utiliser une farine fluide. Pour obtenir une pâte à crêpe plus délicieuse, il est possible d'y ajouter environ 5 cuillères à café de fleur d'oranger dans le mélange.

Pâte à pancake

Le pancake prend la forme d'une crêpe épaisse de petit diamètre. Il est généralement servi au petit déjeuner en Amérique du Nord et à l'après midi au Royaume Uni. Le pancake permet de déguster un petit déjeuner gourmand riche en saveurs. Préparée au blender, la pâte à pancake se fait en moins de 5 minutes, et sans gros effort.

Pour réaliser plus facilement et plus rapidement vos pancakes, découvrez comment faire une pâte à pancake au blender.

Les ingrédients

- 120 g de farine
- 1 œuf
- 20 g d'huile
- 20 g de levure chimique
- 20 g de sucre
- 150 g de lait
- ½ cuillère à café de sel

Les étapes de la préparation

- Mettre la farine, la levure chimique, le sucre et le sel dans le blender.
- Incorporer un œuf dans le mélange.
- Verser l'huile, puis le lait dans le blender.
- Mixer le tout à vitesse rapide jusqu'à ce que le mélange se transforme en pâte homogène.
- Faire chauffer une poêle antiadhésive.
- Faire cuire la pâte à pancake dans une poêle pendant 5 minutes de

Astuces et conseils

Appréciez pleinement la pâte à pancake en le dégustant avec du sirop d'érable ou de la pâte à tartiner.

Bowlcake au matcha

Le bowlcake est une sorte de gâteau rond ressemblant un muffin. Il est préparé dans un bol (bowl en anglais), d'où son appellation « bowlcake ». Une fois la pâte faite, il suffit de l'enfourner pendant quelques minutes. Il existe une grande variété de recettes de bowlcake. Pour cette fois, le bowlcake fait avec du flocon d'avoine et du matcha.

Afin de faciliter la préparation de cette pâtisserie, il est possible de réaliser la pâte du bowlcake matcha au blender. Vous pouvez ainsi faire cette recette en moins de 10 minutes.

Les ingrédients

- 40 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de matcha
- 1 banane
- 1 œuf
- 2 cuillères à café de sirop d'érable
- 1 carré de chocolat noir
-

Les étapes de la préparation

- Mettre les flocons d'avoine dans le blender.
- Ajouter le sirop d'érable et le matcha.
- Retirer la peau de la banane et la découper en rondelles.
- Incorporer la banane.
- Ajouter la banane au mélange.
- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Verser la pâte dans un bol.
- Ajouter un carré de chocolat noir.
- Faire cuire 2 à 3 minutes environ au micro-ondes.

Astuces et conseils

Pour obtenir un bowlcake au matcha encore plus savoureux, il est possible d'ajouter de la noix de coco, du kiwi et des petits carrés de chocolat blanc sur la pâte après sa cuisson. Il est également possible d'ajouter de la compote, du yaourt grec, du lait de coco et de la levure pour réaliser la pâte du bowlcake. La farine de riz et la farine de coco peuvent aussi remplacer les flocons d'avoine.

Cappuccino frappé

Le Cappuccino frappé est une boisson d'été. Il s'agit d'un café froid qui est généralement consommé sur la terrasse pendant la période estivale pour faire face à la chaleur. Cette boisson est très simple à réaliser au blender. Il suffit de choisir du bon café pour la réussir.

Découvrez les étapes à suivre pour la préparation d'un cappuccino frappé.

Les ingrédients

- Café soluble
- 25 cl de lait ou d'eau
- 3 cuillères à soupe de sirop à la vanille
- 10 à 15 glaçons (selon les préférences de chacun)
- 10 cl de crème entière
-

Les étapes de la préparation

- Commencer par fouetter la crème entière en chantilly afin d'obtenir une crème plus épaisse.
- Ajouter le sirop à la vanille dans la crème et continuer de mélanger.
- Mettre le tout dans une poche à douille et réserver le mélange au réfrigérateur pour le glaçage.
- Verser le lait, le café, le sirop à la vanille et les glaçons dans le blender.
- Mixer le mélange pendant 30 secondes environ.
- Continuer à mixer pour obtenir la consistance souhaitée.
- Mettre le glaçage sur la surface.

Astuces et conseils

Afin de réussir le frappé, il est conseillé d'utiliser une petite quantité de liquide pour obtenir une mousse bien ferme. A noter qu'il existe également d'autres variétés de recettes de café frappées comme le café frappé au lait, le frappé caramel ou encore le frappé au chocolat.

Gaspacho

Un gaspacho invite au rafraîchissement surtout pendant les vagues de chaleur. Ce potage à base de légumes crus mixés est servi froid. Il renferme plus de vitamines qu'un potage réalisé avec des légumes cuits.

De manière générale, le gaspacho est réalisé avec des tomates et d'autres légumes comme l'oignon, le concombre ou le poivron. Ces ingrédients sont mixés avec de l'eau et des glaçons. De lait, de l'huile, du sel et du vinaigre sont ensuite ajoutés à la préparation pour relever sa saveur.

Il existe plusieurs variantes de gaspacho selon les ingrédients utilisés et la méthode de préparation. Découvrons comment faire un gaspacho au blender.

Les ingrédients

- 2 tomates
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Les étapes de la préparation

- Laver les tomates, le poivron, le concombre et l'oignon.
- Couper les tomates et le poivron, puis les épépiner.
- Éplucher le concombre, puis le couper.
- Éplucher l'oignon, puis le hacher.
- Mettre les tomates, le concombre, la moitié du poivron et la moitié de l'oignon dans le blender.
- Ajouter l'ail, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Mixer le tout pour obtenir un mélange homogène.
- Saler et poivrer.

Astuces et conseils

Selon les préférences de chacun, il est possible d'ajouter de la mie de pain à la préparation pour obtenir plus de texture.



English Contents

SMOOTHIES	33	Milkshake spread	58
Hazelnut milk and matcha smoothie	34	Iced coffee	59
Apricot smoothie	35	Crepes batter	60
Strawberry banana smoothie	36	Pancake batter	61
Cucumber Apple Smoothie	37	Matcha Bowlcake	62
Protein smoothie	38	Cappucino frappé	63
Grape, blueberry and yoghurt smoothie	39	Gaspacho	64
Mango Smoothie	40		
Vanilla Chocolate Smoothie	41		
Red fruit smoothie	42		
Watermelon, strawberry and mint smoothie	43		
Apple pear kiwi smoothie	44		
Avocado and banana smoothie	45		
Melon, cucumber and watermelon smoothies	46		
Raspberry Pistachio Smoothie	47		
Pineapple and coconut smoothie	48		
Super Protein Oatmeal Apple Smoothie	49		
Kiwi cucumber smoothie	50		
Strawberry basil smoothie	51		
Smoothie carotte gingembre	52		
Matcha green tea, mango, goji berry and oatmeal smoothie bowl	53		
Passion fruit smoothie	54		
Blackberry Smoothie	55		
DIVERSES RECIPES	56		
Milkshake oreo	57		

SMOOTHIES



A smoothie is a creamy, smooth drink from the United States. It is made from fruit or vegetable juice, dairy products (milk, yoghurt, etc.), crushed ice and other foods. All the ingredients are then mixed together, blended and presented in a glass.

With the invention of electric mixers, smoothies gained popularity in California and spread throughout the United States from 1930 onwards. From the 1960s onwards, the drink was introduced in food shops, restaurants, ice cream parlours, juice bars, etc., and became increasingly popular.

The smoothie is an easy to prepare drink with simple to find ingredients. There are many variations of smoothie recipes. Discover some ideas for smoothie recipes and other preparations made with a blender.

Hazelnut milk and matcha smoothie

The hazelnut milk matcha smoothie is a fresh drink with multiple benefits. Containing matcha tea, it helps to maintain cardiovascular health and regulate blood pressure thanks to its high antioxidant content. Vanilla flavouring and maple syrup add more flavour to this smoothie recipe, while the addition of ice cubes makes this drink even smoother. Let's find out how to make this matcha and hazelnut milk smoothie.

The ingredients

- 150 ml hazelnut milk
- 1 teaspoon matcha
- 5 ice cubes
- 1 teaspoon maple syrup
- Vanilla flavouring

Step by step preparation

- Pour the hazelnut milk into the bowl of a blender.
- Stir in matcha tea and maple syrup.
- Add the vanilla flavouring and ice cubes.
- Blend until smooth and creamy.
- Pour into a smoothie glass.
- Serve.

Tips and advice

To add a little colour to the preparation, cut up a strawberry and place the strawberry pieces on the surface of the hazelnut milk and matcha smoothie. For those with a sweet tooth, you can replace the milk with a scoop of vanilla ice cream.

Apricot smoothie

The apricot smoothie is a concentrate of freshness and smoothness. In addition to its flavour, this drink contains antioxidants (contributes to cardiovascular health and cancer prevention) and fibre (regulates intestinal transit and facilitates digestion). This smoothie recipe is therefore ideal for those on a high fibre diet. It can be prepared in a few simple steps with less than 5 ingredients.

The ingredients

- 2 medium-sized apricots
- 150 ml plant milk (or yoghurt)
- 6 ice cubes
- 1 tablespoon honey (or brown or white sugar)

Step by step preparation

- Wash the apricots well.
- Remove the pits from the fruit.
- Pour the plant milk or yoghurt into the blender.
- Add the apricots and ice cubes.
- Add the honey or sweeten the mixture with sugar.
- Blend for about a minute until the mixture becomes smooth and creamy.
- Enjoy immediately.

Tips and advice

For this apricot smoothie recipe, it is best to use organic fruit. In order to give this preparation a light and airy touch, you can replace the vegetable milk with yoghurt. Almond milk or soya milk are also excellent alternatives. For extra flavour, you can add an apple or a banana to this apricot smoothie.

Strawberry banana smoothie

The Strawberry Banana Smoothie is a fresh, creamy and vitamin-rich drink. It is prepared with only 3 ingredients. With a blender, it can be prepared in only 5 minutes. The combination of strawberry, banana and milk gives a unique flavour to this smoothie.

The ingredients

- 150 ml milk
- Half a banana
- 5 strawberries

Step by step preparation

- Wash the strawberries and remove the hulls.
- Chop the strawberries roughly.
- Put the strawberry pieces in the blender.
- Remove the skin from the banana.
- Cut the banana into slices.
- Put the banana slices in the blender.
- Pour the milk over the fruit.
- Blend until the mixture is smooth and homogeneous.

Tips and advice

For this preparation, it is possible to use vegetable milk if you are vegan or lactose intolerant. Otherwise, cow's milk can be used. This strawberry banana smoothie can also be made with almond milk, soya milk or oat milk.

Cucumber Apple Smoothie

The cucumber apple smoothie is an excellent fat burner. It has satiating benefits thanks to its two basic ingredients. This creamy, smooth drink also promotes nutritional balance thanks to its contribution of vitamin B, antioxidants and fibre. In addition to being delicious, this smoothie contributes to good cardiovascular health. It can be included in a diet.

In addition to cucumber and apple, this smoothie is made with mint leaves. The mint not only delicately scents the preparation, but also enhances its flavour. Find out how to make this apple and cucumber smoothie.

The ingredients

- 1/2 cucumber
- 2 apples
- 2 limes
- 4 mint leaves
- Salt
- Pepper

Step by step preparation

- Wash the cucumber, apples, lemons and mint.
- Dry the mint leaves.
- Squeeze the lemons to obtain their juice.
- Cut the cucumber into quarters without peeling it, then remove the core.
- Dice the apples and remove the seeds.
- Place the ingredients in the blender.
- Blend until the mixture is smooth and free of lumps.
- Season with salt and pepper.

Tips and advice

To give this preparation another dimension, you can add Tabasco and olive oil. You can also add some parsley leaves.

Protein smoothie

To recover after a sports session or a major physical effort, the protein smoothie is a healthy, delicious and energetic drink. Enjoying it helps to promote a healthy and balanced diet.

The protein smoothie can be prepared with a large number of ingredients. For this time, three simple ingredients will be prepared: a banana, peanut butter and plant milk. The combination of these ingredients makes for a smooth, tasty, protein-rich and well-balanced drink that is sure to delight your taste buds.

The ingredients

- 1 banana
- 150 ml plant milk
- 3 tablespoons creamy peanut butter

Step by step preparation

- Remove the skin from the banana.
- Cut the banana into slices.
- Pour the milk into the blender.
- Add bananas.
- Stir in the peanut butter.
- Blend to obtain a smooth, homogenous and creamy smoothie.
- Serve cold

Tips and advice

To prepare this smoothie recipe, you can cut the banana in advance and then freeze them in a small bag. If you want to sweeten your drink, it is advisable to add a tablespoon of honey before blending. You can also add your favourite protein powder to help you recover after your session.

Grape, blueberry and yoghurt smoothie

The grape, blueberry and yoghurt smoothie is a concentrate of flavour and sweetness. The yoghurt gives this recipe an extra creaminess. Prepared with blueberries, this drink promotes vascular function, reduces the risk of cardiovascular disease and contributes to glycemic balance.

This smoothie is as delicious as it is healthy. And it's easy to make. In just a few minutes, you'll have a fresh and flavourful drink.

The ingredients

- 80 g grapes (equivalent to one glass)
- 40 g blueberries (equivalent to half a glass)
- 125 g plain yoghurt with no added sugar

Step by step preparation

- Wash the blueberries and grapes well.
- Pour the yoghurt into the blender.
- Add the fruit.
- Blend everything together.
- Serve chilled.

Tips and advice

For the presentation of this grape and blueberry smoothie, sprinkle some grapes and blueberries on the surface. You can replace the yoghurt with plant milk. To make this drink smoother, add ice cubes.

Mango Smoothie

The mango smoothie is a creamy and delicious drink with a nice colour. The fruit with which it is made is naturally rich in vitamins C and B as well as minerals. Drinking this drink helps to reduce fatigue and strengthen the immune system.

The preparation of the mango smoothie is very simple. You only need 2 ingredients and a few minutes to make this drink.

The ingredients

- 50 cl milk or 200 g yoghurt
- 1 mango

Step by step preparation

- Wash the mango.
- Peel the fruit and remove the pit.
- Cut the mango into pieces.
- Put the mango in the blender.
- Pour in the milk or yoghurt.
- Blend until the mixture becomes a creamy, smooth drink.
- Serve chilled.

Tips and advice

For the pleasure of your taste buds, it is advisable to leave some small pieces of mango in this smoothie.

Vanilla Chocolate Smoothie

The chocolate vanilla smoothie is a delicious and tasty recipe that will please chocolate lovers. This chocolate drink with a sweet vanilla flavour also promises to be creamy and smooth. It can be prepared in just a few minutes with ingredients that are easy to find.

The ingredients

- 150 ml milk
- 2 scoops of vanilla ice cream
- 2 tablespoons chocolate powder
- 1 teaspoon vanilla flavouring

Step by step preparation

- Pour the milk into the bowl of the blender.
- Add the scoops of ice cream.
- Stir in the 2 tablespoons of chocolate powder.
- Flavour with the vanilla flavouring.
- Blend until the mixture is smooth.

Tips and advice

For a creamier consistency, consider adding a few ice cubes and blending again. This chocolate vanilla smoothie can also be made with vanilla ice cream scoops and chocolate ice cream scoops.

Red fruit smoothie

The red fruit smoothie is another delicious and easy to prepare smoothie recipe. This smooth, sweet and tasty drink is also rich in micronutrients: vitamins A, C and E, polyphenols... In addition to offering a real taste pleasure, its consumption brings many health benefits.

The red fruit smoothie can be prepared in just 10 minutes in total. To make this recipe, it is important to choose quality fruit, ideally organically grown.

The ingredients

- 200 g red fruit
- 1 plain or vanilla yoghurt
- 1 scoop of vanilla ice cream
- 20 cl fruit juice of your choice

Step by step preparation

- Wash the red fruits.
- Remove the stones and/or seeds from the fruit.
- Pour the fruit juice into the blender.
- Add the yoghurt.
- Stir in the ice cream.
- Blend until the mixture becomes homogeneous, soft and smooth.
- Add the red fruit.
- Blend again.

Tips and advice

To make this red fruit smoothie, it is best to freeze the fruit before use. The vanilla ice cream is optional. Adding it depends on your taste.

Watermelon, strawberry and mint smoothie

The watermelon, strawberry and mint smoothie is a great way to fill up on vitamins. This drink is particularly delicious, thirst-quenching and refreshing. It is perfect during the summer months.

The strawberry, watermelon and mint smoothie also has several health benefits. It is naturally rich in potassium, pro-vitamin A and magnesium thanks to the watermelon. This fruit is also diuretic. Strawberry and mint add even more healthy nutrients to this drink.

How to make a watermelon, strawberry and mint smoothie? Just get out the blender and a few glasses; and prepare the ingredients required for this recipe.

The ingredients

- 200 g watermelon.
- 100 g strawberries
- 10 mint leaves
- Sugar

Step by step preparation

- Start by washing the strawberries and mint leaves.
- Hull and cut the strawberries and set aside.
- Dry the mint leaves.
- Put all these ingredients in the blender.
- Sweeten the mixture (according to your preference).
- Blend everything together.
- Enjoy chilled.

Tips and advice

The addition of sugar is optional, especially if the watermelon and strawberries are already very sweet.

Apple pear kiwi smoothie

The apple pear kiwi smoothie is made with ingredients rich in fibre. Consumption of this smoothie promotes intestinal transit and helps to combat bloating and constipation. This drink is also rich in vitamin C thanks to the kiwi fruit, which is also enriched with antioxidants.

In addition to its many health benefits, the apple pear kiwi smoothie is a real treat. This recipe is also quite simple to prepare. It takes just under 30 minutes to prepare a creamy, smooth and sweet drink.

The ingredients

- 1 apple
- 1 pear
- 1 kiwi fruit
- 1 dl of water
- 1 pot of plain yoghurt
- 3 tablespoons of honey

Step by step preparation

- Wash and peel the fruit.
- Cut the apple, pear and kiwi into large cubes.
- Put the cut fruit in the blender.
- Add the yoghurt and honey.
- Blend to a smooth, soft and homogeneous mixture.
- Add water to achieve a good consistency.
- Serve the smoothie chilled.

Tips and advice

For this pear, apple and kiwi smoothie recipe, it is advisable to use tart apples such as Granny or Braeburn.

Avocado and banana smoothie

The avocado banana smoothie is a delicious, refreshing and healthy drink. It provides a large number of micronutrients (vitamins, copper, potassium...) as well as fibre (important for satiety) thanks to the two fruits that make it up: the avocado and the banana.

The banana and avocado smoothie is easy to prepare at home, especially with an efficient blender. Prepare the necessary ingredients to make this recipe in just a few minutes.

The ingredients

- 1 banana
- 1 avocado
- 175 ml semi-skimmed milk
- 2 tablespoons honey
- 1 teaspoon vanilla extract

Step by step preparation

- Remove the skin from the bananas and avocados.
- Cut the bananas into slices (optional step).
- Put the fruit in the blender.
- Pour in the semi-skimmed milk.
- Add the honey and vanilla extract.
- Blend for about 30 seconds to obtain a smooth mixture.
- Set aside in the fridge to make a chilled smoothie for eating

Tips and advice

In order to have a fresh avocado and banana smoothie for breakfast, it is advisable to prepare it the day before and keep it in the refrigerator.

Melon, cucumber and watermelon smoothies

The melon, cucumber and watermelon smoothie is a 100% natural drink. It should be consumed well chilled to enjoy all its benefits. This smoothie is naturally rich in micronutrients and fibre thanks to its 3 main ingredients. The combination of these 3 fruits and vegetables gives it a special flavour that will delight your taste buds.

The preparation of this watermelon, melon and cucumber smoothie is done with 3 ingredients. All you have to do is take out the blender and a few smoothie glasses to make and serve it.

The ingredients

- 1 melon
- 1/2 small watermelon
- 4 Noa cucumbers or 1/2 cucumber

Step by step preparation

- Wash the ingredients.
- Peel the melon, watermelon and cucumbers and cut them in half.
- Remove the seeds from the melon, cucumber and watermelon.
- Cut the flesh of the melon, watermelon and cucumbers into large pieces.
- Put all the chopped ingredients in the blender.
- Serve chilled.

Tips and advice

It is advisable to multiply or divide the quantity of each ingredient according to the number of people.

Raspberry Pistachio Smoothie

The Raspberry Pistachio Smoothie is a drink rich in calories, dietary fibre, vitamins and minerals. Its consumption can bring a number of benefits. The raspberry in this smoothie is known for its diuretic action. The pistachio is rich in protein, vitamins B6, B1 and K1, copper, iron, phosphorus and manganese.

To recharge your batteries, quench your thirst and enjoy a nice, fresh, smooth drink, make a raspberry and pistachio smoothie at home.

The ingredients

- 50 g raspberries
- 20 g pistachios
- 1 Greek yoghurt, approx. 150 g
- 1 tablespoon of honey

Step by step preparation

- Wash the raspberries.
- Blend the pistachios in the blender to break them up.
- Add the honey and yoghurt to the blender.
- Blend the mixture.
- Add the raspberries.
- Blend again until smooth and creamy.
- Pour the mixture into glasses.
- Serve chilled.

Tips and advice

Remember to place a few crushed raspberries and pistachios on the surface of the smoothie to garnish it before serving.

Pineapple and coconut smoothie

Fresh and creamy, the pineapple and coconut smoothie is a thirst-quenching and delicious drink perfect for coping with the summer heat. This tropical fruit smoothie will delight your taste buds with its unique flavour that evokes the sun and the islands.

How to prepare a coconut and pineapple smoothie? The recipe is easy to follow, but it makes for a creamy, sweet drink.

The ingredients

- 175 g pineapple
- 1 banana
- 1 tablespoon grated coconut
- 200 ml coconut milk

Step by step preparation

- Dice the pineapple and put it in the blender.
- Pour in the 250 ml of coconut milk
- Add the grated coconut
- Peel the banana and add it to the mixture.
- Blend the ingredients until the mixture is smooth, homogenous and soft.

Tips and advice

To make this recipe, it is advisable to use frozen pineapple. It is recommended to add the banana at the end so that its colour does not turn black.

Super Protein Oatmeal Apple Smoothie

Smoothies made with seeds are both tasty and calorific. Adding fruit or vegetables to the mix adds a touch of green. The oat and apple smoothie is a delicious, high-protein drink. It is recommended for consumption after training or physical effort to boost energy, rehydrate and quench your thirst. This type of drink is also an excellent post-workout appetite suppressant.

Easy to prepare, the Super Protein Oatmeal Apple Smoothie can be made at home. This recipe can be ready in just a few minutes. Find out how to make it.

The ingredients

- 3 tablespoons of oatmeal
- 1 green apple
- 1 banana
- 1 cup of plant milk
- 1 handful of almonds or 2 tablespoons of almond butter

Step by step preparation

- Wash the apple.
- Pour the milk into the blender.
- Add the oatmeal.
- Stir in the almonds or almond butter.
- Remove the skin from the banana and cut the fruit into slices.
- Add the banana to the mixture.
- Blend on high speed until the mixture is smooth.
- Serve chilled.

Tips and advice

It is advisable to drink the oat and green apple smoothie 30 minutes after training.

Kiwi cucumber smoothie

The kiwi cucumber smoothie is a drink rich in vitamin C. Indeed, kiwi fruit is one of the richest foods in vitamin C. It also contains antioxidants and other micronutrients that are essential to the health of the body. It also contains antioxidants and other micronutrients that are essential for the health of the body. Cucumbers also provide a large number of vitamins and minerals. The combination of these two ingredients makes this smoothie both delicious and healthy. The cucumber and kiwi smoothie can be prepared in a few simple steps and in less than 10 minutes. Follow the recipe below to make it.

The ingredients

- 2 kiwis
- ½ cucumber
- 1 Granny-Smith apple
- 50 cl semi-skimmed milk
- 4 mint leaves
- Salt
- Pepper

Step by step preparation

- Wash the kiwi, cucumber, apple and mint leaves.
- Cut the cucumber, kiwi and apple into small pieces.
- Pour the milk into the blender.
- Add the apple, kiwi and cucumber pieces.
- Add the mint leaves.
- Blend everything together to obtain a smooth mixture.
- Add salt and pepper to the mixture.
- Add the ice cubes.

Tips and advice

To give your kiwi cucumber smoothie even more flavour, you can add coconut milk and grapefruit juice. To decorate the glasses, place thin strips of cucumber on the surface, pieces of kiwi and a mint leaf.

Strawberry basil smoothie

The strawberry basil smoothie will amaze your taste buds. The basil delicately perfumes this preparation and enhances its flavour. The strawberry adds colour and fruity flavour to this smoothie. These two ingredients make a fresh, vitamin-rich and delicious drink that will delight everyone's taste buds.

The preparation of a strawberry basil smoothie requires very few ingredients and very little time. It is advisable to choose organic strawberries and basil to enjoy the benefits of this aromatic fruit and herb.

The ingredients

- 250 g strawberries
- 15 basil leaves
- 2 tablespoons sugar
- 50 ml water

Step by step preparation

- Wash the strawberries and remove the stems.
- Wash the basil leaves.
- Pour water into the blender.
- Add strawberries and basil leaves.
- Blend until smooth.
- Add the sugar and blend.
- Pour into a smoothie glass.

Tips and advice

To make this smoothie recipe, you can use lemon basil. Its leaves will give the recipe a lemony taste and aroma. The strawberry basil smoothie can also be decorated with a basil leaf and a piece of strawberry on top.

Smoothie carotte gingembre

The carrot ginger smoothie is not only a refreshing drink. This recipe also provides multiple benefits thanks to the ingredients used in its preparation. The carrot makes it a drink rich in vitamins and carotene. The ginger adds a slightly spicy taste to this drink. This carrot ginger smoothie helps the body to resist infections of the respiratory organs. Its consumption also reduces the risk of ophthalmic diseases.

And that's not all! The carrot ginger smoothie can be prepared in just 10 minutes. It requires very few ingredients and is not very expensive.

The ingredients

- 2 carrots
- 10 g ginger
- 1 apple
- ½ lemon

Step by step preparation

- Wash the carrots, apple, lemon and ginger.
- Peel the carrots and cut them into slices.
- Peel the ginger.
- Peel the apple and cut into pieces.
- Blend the carrots, ginger and apple for 2 minutes in a blender.
- Squeeze the lemon to collect its juice.
- Pour the juice of the lemon half into the mixture.

Tips and advice

The carrot and ginger smoothie is best enjoyed chilled immediately after preparation. A little honey can be added to sweeten it.

Matcha green tea, mango, goji berry and oatmeal smoothie bowl

The matcha green tea, mango, goji berry and oatmeal smoothie bowl is perfect for breakfast or a snack. This recipe is particularly rich in nutrients, including vitamin A, provitamin A and beta carotene. It also contains soluble fibre, which makes it easy to digest. In addition to the many benefits, this smoothie is delicious, light, fresh and gluten-free.

To make a goji berry, mango, matcha green tea and oatmeal smoothie bowl at home, simply prepare the ingredients and follow the recipe below.

The ingredients

- 1 tablespoon matcha green tea powder
- 1 tablespoon of flaxseed
- 2 tablespoons oatmeal
- 2 tablespoons pumpkin seeds
- 10 cl mango juice
- 15 cl milk
- 1 banana

Step by step preparation

- Remove the skin from the bananas and cut the fruit into slices.
- Put the sliced bananas in the blender.
- Pour in the milk and mango juice.
- Add the matcha green tea powder.
- Blend until the mixture becomes smooth and thick.
- Pour the smoothie into 2 bowls.
- Place the goji berries, oats, pumpkin seeds and flax seeds on top of the smoothie in each glass.

Tips and advice

For a matcha green tea, mango, goji berry and oatmeal smoothie bowl with a creamier consistency and more texture, it is advisable to add the oatmeal to a small amount of warmed milk and then add it to the smoothie surface.

Passion fruit smoothie

The passion fruit smoothie is a refreshing drink with an exotic flavour. This creamy, milky, fruity juice will delight your taste buds. This vitamin-rich drink is also a good health ally. It can be enjoyed at breakfast, snack time or at any time of the day to quench your thirst. There are several variations of passion fruit smoothies depending on the ingredients used. For this time, this smoothie will be prepared with 3 passion fruits associated with kiwis and bananas. Discover the recipe to make this drink at home.

The ingredients

- 1 banana
- 1 kiwi fruit
- 2 passion fruits
- 1 plain or vanilla yoghurt
- 150 ml very fresh milk
- 2 packets of vanilla sugar

Tips and advice

This passion fruit smoothie should be enjoyed chilled immediately after preparation to appreciate its full flavour.

Step by step preparation

- Start by cutting the passion fruit in half.
- Remove the flesh from the fruit, then set aside in a bowl in a cool place.
- Peel the kiwis, then cut them into pieces.
- Remove the skin from the bananas, then cut them into sections.
- Place the bananas in the bowl of a blender.
- Add the vanilla sugar and yoghurt.
- Pour in the fresh milk.
- Blend everything together.
- Add the kiwis and blend again.
- Pour the mixture into glasses.
- Place the fresh passion fruit flesh on the surface of the smoothie.

Blackberry Smoothie

The blackberry smoothie is a concentrate of flavour and sweetness. Its colour, creaminess and texture are a call to action. Its consumption also provides several benefits. As blackberries are rich in vitamins and antioxidants, this smoothie contributes to the general health of the body. In particular, it promotes blood circulation.

The ingredients

- 200 g frozen blackberries
- 1 glass of fresh milk
- 1 pot of plain yoghurt
- 2 ice cubes
- Sugar

Step by step preparation

- Place the still frozen blackberries in the blender.
- Pour the fresh milk over the fruit.
- Add the pot of plain yoghurt.
- Add the ice cubes.
- Add sugar.
- Blend the mixture until it is smooth and has a nice texture.

Tips and advice

If you are not satisfied with the consistency of the smoothie after blending, add ice cubes and blend again. You can also decorate your blackberry smoothie with mint leaves.

DIVERSES RECIPES



Milkshake oreo

The Oreo milkshake is a richly flavoured and smooth drink. It is prepared in more or less the same way as a smoothie (blender). The two recipes differ in their consistency.

What is an Oreo milkshake? It is simply a milkshake made with the famous Oreo biscuit. It is a sandwich biscuit produced by Nabisco, an American brand. An Oreo biscuit takes the form of two chocolate discs with a vanilla filling.

The Oreo milkshake will therefore have a chocolate-vanilla flavour and taste. It can be prepared in a few simple steps in less than 15 minutes.

The ingredients

- 12 Oreo biscuits
- 3 scoops of vanilla ice cream
- 150 ml milk

Step by step preparation

- Coarsely crush the Oreo biscuits and set aside.
- Pour the milk into the blender.
- Stir in the ice cream scoops.
- Add 2/3 of the crushed Oreos to the blender.
- Blend everything together.
- Sprinkle the rest of the crushed Oreos over the smoothie.
- Serve chilled.

Tips and advice

To add a little colour to this preparation, place a strawberry or a small cherry on top of the Oreo biscuits. This Oreo milkshake is best enjoyed chilled immediately after preparation.

Milkshake spread

The milkshake spread is a milkshake made with the world famous spread. It is a milk-based gourmet drink that is simply prepared in a blender. The milk can be replaced by ice cream. This time, find out how to make a milkshake spread with milk and spread.

The ingredients

- 150g semi-skimmed milk
- 4 teaspoons of spread
- Ice cubes

Step by step preparation

- Pour the milk into the blender.
- Add the Nutella.
- Stir in the ice cubes.
- Blend everything together.
- Enjoy immediately.

Tips and advice

The number of ice cubes needed for this milkshake spread recipe depends on the desired consistency.

Iced coffee

The iced coffee shake is another variant of the recipe blended in the blender. It is a refreshing drink to be enjoyed chilled on a hot evening or afternoon. The coffee shake is usually made with instant coffee, milk and ice cubes. Find out how to make this recipe.

The ingredients

- 150 ml milk
- 1 espresso
- 6 ice cubes

Step by step preparation

- Make an espresso.
- Pour in the coffee.
- Stir in the milk.
- Add ice cubes.
- Blend in blender to break up ice.

Tips and advice

An iced coffee is best enjoyed chilled with a little foam on the surface. To ensure its success, it is advisable to choose good coffee.

Crepes batter

Crepes are one of the easiest recipes to make. Whether sweet or savoury, they are delicious. Their flavour depends on the filling chosen. To make things even easier, you can make pancake batter in a blender. Find out how to make an express pancake batter in a blender in just a few minutes.

The ingredients

- 90 g flour
- 3 eggs
- 175 litre of milk
- ½ sachet of yeast
- 2 tablespoons of oil
- 1 pinch of salt

Step by step preparation

- Take the blender.
- Put the flour in the blender.
- Add the oil, yeast and salt.
- Turn on the blender.
- Stop the blender when the mixture is smooth.
- Oil a pancake pan or non-stick pan using a sheet of kitchen paper.
- Allow to heat up a little.
- Cook the pancakes little by little, turning them over.
- Set aside on a large plate.

Tips and advice

To avoid lumps, it is advisable to use a fluid flour. For a more delicious pancake batter, you can add about 5 teaspoons of orange blossom to the mixture.

Pancake batter

The pancake is a thick pancake with a small diameter. It is usually served for breakfast in North America and in the afternoon in the UK. Pancakes provide a richly flavoured breakfast treat. Prepared in a blender, pancake batter can be made in less than 5 minutes, and without much effort.

To make your pancakes easier and faster, find out how to make pancake batter in a blender.

The ingredients

- 120 g flour
- 1 egg
- 20 g oil
- 20 g baking powder
- 20 g sugar
- 150 g milk
- ½ teaspoon salt

Step by step preparation

- Put the flour, baking powder, sugar and salt into the blender.
- Stir one egg into the mixture.
- Pour the oil and then the milk into the blender.
- Blend on high speed until the mixture becomes a smooth paste.
- Heat a non-stick pan.
- Cook the pancake batter in the pan for 5 minutes on each side.
- Add toppings.

Tips and advice

Enjoy the pancake batter to the fullest by eating it with maple syrup or spread.

Matcha Bowlcake

The bowlcake is a kind of round cake resembling a muffin. It is prepared in a bowl, hence the name "bowlcake". Once the dough is made, it is baked in the oven for a few minutes. There is a wide variety of bowlcake recipes. For this time, the bowlcake made with oatmeal and matcha.

In order to make the preparation of this pastry easier, you can make the matcha bowlcake dough in a blender. You can make this recipe in less than 10 minutes.

The ingredients

- 40 g oatmeal
- 1 teaspoon of matcha
- 1 banana
- 1 egg
- 2 teaspoons maple syrup
- 1 square of dark chocolate

Step by step preparation

- Put the oats in the blender.
- Add the maple syrup and matcha.
- Remove the skin from the banana and cut into slices.
- Stir in the banana.
- Add the banana to the mixture.
- Blend until smooth.
- Pour the mixture into a bowl.
- Add a square of dark chocolate.
- Cook in the microwave for approx. 2 to 3 minutes.

Tips and advice

To make the matcha bowlcake even tastier, you can add coconut, kiwi fruit and small squares of white chocolate to the batter after it has been baked. You can also add compote, Greek yoghurt, coconut milk and yeast to the bowlcake batter. Rice flour and coconut flour can also be used instead of oatmeal.

Cappuccino frappé

The Cappuccino frappé is a summer drink. It is a cold coffee that is usually consumed on the terrace during the summer months to cope with the heat. This drink is very simple to make in a blender. You just need to choose the right coffee to make it.

Discover the steps to follow to prepare a cappuccino frappe.

The ingredients

- Soluble coffee
- 25 cl milk or water
- 3 tablespoons of vanilla syrup
- 10 to 15 ice cubes (according to personal preference)
- 10 cl full cream

Step by step preparation

- Start by whipping the full cream to a thicker consistency.
- Add the vanilla syrup to the cream and continue mixing.
- Put the mixture in a piping bag and set aside in the fridge for the icing.
- Pour the milk, coffee, vanilla syrup and ice cubes into the blender.
- Blend the mixture for about 30 seconds.
- Continue blending until you reach the desired consistency.
- Put the frosting on the surface

Tips and advice

In order to make a successful frappé, it is advisable to use a small amount of liquid to obtain a firm froth. Note that there are also other varieties of coffee shakes, such as the milk shake, the caramel shake and the chocolate shake.

Gaspacho

Gaspacho is an invitation to cool down, especially during heat waves. This soup is made from mixed raw vegetables and is served cold. It contains more vitamins than a soup made with cooked vegetables.

Gaspacho is generally made with tomatoes and other vegetables such as onions, cucumbers and peppers. These ingredients are mixed with water and ice cubes. Water, oil, salt and vinegar are then added to the mixture to enhance its flavour.

There are several variations of gazpacho depending on the ingredients used and the method of preparation. Let's find out how to make gazpacho in a blender.

The ingredients

- 2 tomatoes
- 1/2 red pepper
- 1/2 cucumber
- 1/2 onion
- 1 clove of garlic
- 3 tablespoons of olive oil
- 2 tablespoons balsamic vinegar
- Salt
- Pepper

Step by step preparation

- Wash the tomatoes, pepper, cucumber and onion.
- Cut the tomatoes and pepper, then remove the seeds.
- Peel and chop the cucumber.
- Peel and chop the onion.
- Put the tomatoes, cucumber, half the pepper and half the onion in the blender.
- Add the garlic, olive oil and balsamic vinegar.
- Blend everything together to obtain a smooth mixture.
- Season with salt and pepper.

Tips and advice

Depending on personal preference, bread crumbs can be added to the mixture for extra texture.



Español

Contenido

SMOOTHIES

66

Batido de leche de avellanas y matcha 67

Batido de albaricoque 68

Batido de fresa y plátano 69

Batido de pepino y manzana 70

Batido de proteínas 71

Batido de uva, arándanos y yogur 72

Batido de mango 73

Batido de chocolate y vainilla 74

Batido de oreo 75

Batido para untar 76

Batido de frutos rojos 77

Batido de aguacate y plátano 78

Batido de piña y coco 79

Batido de manzana, pera y kiwi 80

Batidos de melón, pepino y sandía 81

Batido súper proteico de avena y manzana 82

Batido de frambuesa y pistacho 83

Batido de kiwi y pepino 84

Batido de fresas y albahaca 85

Batido de zanahoria y jengibre 86

Batido de té verde matcha, mango, bayas de goji y avena 87

Batido de fruta de la pasión 88

Batido de moras 89

INGRESOS VARIOS

90

Café molido 91

Masa de tortitas 92

Masa de panqueques 93

Pastelito de Matcha 94

Cappuccino Frappé 95

Gaspacho 96

SMOOTHIES



Un batido es una bebida cremosa y suave originaria de Estados Unidos. Se elabora con zumo de frutas o verduras, productos lácteos (leche, yogur, etc.), hielo picado y otros alimentos. A continuación, se mezclan todos los ingredientes y se presentan en un vaso.

Con la invención de las batidoras eléctricas, los batidos ganaron popularidad en California y se extendieron por todo Estados Unidos a partir de 1930. A partir de los años 60, la bebida se introdujo en tiendas de alimentación, restaurantes, heladerías, bares de zumos, etc., y se hizo cada vez más popular.

El batido es una bebida fácil de preparar con ingredientes sencillos de encontrar. Hay muchas variaciones de recetas de batidos. Aquí tienes algunas ideas de recetas de batidos y otras preparaciones con la batidora.

Batido de leche de avellanas y matcha

El batido de leche de avellana y matcha es una bebida fresca con múltiples beneficios. Al contener té matcha, ayuda a mantener la salud cardiovascular y a regular la presión arterial gracias a su alto contenido en antioxidantes. El aroma de vainilla y el jarabe de arce añaden más sabor a esta receta de batido, mientras que la adición de cubitos de hielo hace que esta bebida sea aún más suave. Descubramos cómo preparar este batido de leche matcha y avellanas.

Los ingredientes

- 150 ml de leche de avellana
- 1 cucharadita de matcha
- 5 cubitos de hielo
- 1 cucharadita de jarabe de arce
- Aroma de vainilla

Preparación paso a paso

- Verter la leche de avellanas en el bol de una batidora.
- Añadir el té matcha y el jarabe de arce.
- Añadir el aroma de vainilla y los cubitos de hielo.
- Mezclar hasta que esté suave y cremoso.
- Verter en un vaso de batido.
- Servir.

Consejos y sugerencias

Para dar un poco de color a la preparación, corta una fresa y coloca los trozos de fresa en la superficie del batido de leche de avellanas y matcha. Para los más golosos, se puede sustituir la leche por una bola de helado de vainilla.

Batido de albaricoque

El batido de albaricoque es un concentrado de frescura y suavidad. Además de su sabor, esta bebida contiene antioxidantes (contribuye a la salud cardiovascular y a la prevención del cáncer) y fibra (regula el tránsito intestinal y facilita la digestión). Por lo tanto, esta receta de batido es ideal para quienes siguen una dieta rica en fibra. Se puede preparar en unos sencillos pasos con menos de 5 ingredientes.

Los ingredientes

- 2 albaricoques medianos
- 150 ml de leche vegetal (o yogur)
- 6 cubitos de hielo
- 1 cucharada de miel (o azúcar moreno o blanco)

Preparación paso a paso

- Lavar bien los albaricoques.
- Retirar los huesos de la fruta.
- Verter la leche vegetal o el yogur en la batidora.
- Añadir los albaricoques y los cubitos de hielo.
- Añadir la miel o endulzar la mezcla con azúcar.
- Batir durante un minuto aproximadamente hasta que la mezcla quede suave y cremosa.
- Disfrutar inmediatamente.

Consejos y sugerencias

Para esta receta de batido de albaricoque, lo mejor es utilizar fruta ecológica. Para dar a esta preparación un toque ligero y aireado, se puede sustituir la leche vegetal por yogur. La leche de almendras o la de soja también son excelentes alternativas. Para darle más sabor, puede añadir una manzana o un plátano a este batido de albaricoque.

Batido de fresa y plátano

El batido de fresa y plátano es una bebida fresca, cremosa y rica en vitaminas. Se prepara con sólo 3 ingredientes. Con una batidora, se puede preparar en sólo 5 minutos. La combinación de fresa, plátano y leche da un sabor único a este batido.

Los ingredientes

- 150 ml de leche
- Medio plátano
- 5 fresas

Preparación paso a paso

- Lavar las fresas y quitarles la cáscara.
- Picar las fresas en trozos grandes.
- Poner los trozos de fresa en la batidora.
- Retirar la piel del plátano.
- Cortar el plátano en rodajas.
- Poner las rodajas de plátano en la batidora.
- Verter la leche sobre la fruta.
- Batir hasta que la mezcla sea suave y homogénea.
- Disfrutar.

Consejos y sugerencias

Para esta preparación, es posible utilizar leche vegetal si se es vegetariano o intolerante a la lactosa. En caso contrario, se puede utilizar leche de vaca. Este batido de fresas y plátano también puede hacerse con leche de almendras, de soja o de avena.

Batido de pepino y manzana

El batido de pepino y manzana es un excelente quemador de grasa. Tiene beneficios saciantes gracias a sus dos ingredientes básicos. Esta bebida cremosa y suave también favorece el equilibrio nutricional gracias a su aporte de vitamina B, antioxidantes y fibra. Además de ser delicioso, este batido contribuye a una buena salud cardiovascular. Puede incluirse en una dieta de adelgazamiento.

Además del pepino y la manzana, este batido se prepara con hojas de menta. Además de perfumar delicadamente la preparación, la menta potenciará su sabor. Descubre cómo preparar este batido de manzana y pepino.

Los ingredientes

- 1/2 pepino
- 2 manzanas
- 2 limas
- 4 hojas de menta
- Sal
- Pimienta

Preparación paso a paso

- Lavar el pepino, las manzanas, los limones y la menta.
- Secar las hojas de menta.
- Exprimir los limones para obtener su zumo.
- Cortar el pepino en cuartos sin pelarlo y quitarle el corazón.
- Cortar las manzanas en dados y quitarles las semillas.
- Poner los ingredientes en la batidora.
- Batir hasta que la mezcla esté suave y sin grumos.
- Sazonar con sal y pimienta.

Consejos y sugerencias

Para darle otra dimensión a esta preparación, puedes añadir tabasco y aceite de oliva. También puedes añadir unas hojas de perejil.

Batido de proteínas

Para recuperarse después de una sesión deportiva o de un esfuerzo físico importante, el batido de proteínas es una bebida sana, deliciosa y energética. Disfrutarlo ayuda a promover una dieta sana y equilibrada.

El batido de proteínas puede prepararse con un gran número de ingredientes. Para esta ocasión, se prepararán tres sencillos ingredientes: un plátano, mantequilla de cacahuete y leche vegetal. La combinación de estos ingredientes da lugar a una bebida suave, sabrosa, rica en proteínas y bien equilibrada, que seguramente hará las delicias de su paladar.

Los ingredientes

- 1 plátano
- 150 ml de leche vegetal
- 3 cucharadas de mantequilla de cacahuete cremosa

Preparación paso a paso

- Retirar la piel del plátano.
- Cortar el plátano en rodajas.
- Verter la leche en la batidora.
- Añadir plátanos.
- Incorporar la mantequilla de cacahuete.
- Mezclar hasta obtener un batido suave, homogéneo y cremoso.
- Servir frío.

Consejos y sugerencias

Para preparar esta receta de batido, puedes cortar el plátano con antelación y congelarlo en una bolsa pequeña. Si quieres endulzar la bebida, es aconsejable añadir una cucharada de miel antes de mezclarla. También puedes añadir tu proteína en polvo favorita para ayudarte a recuperar después de la sesión.

Batido de uva, arándanos y yogur

El batido de uva, arándanos y yogur es un concentrado de sabor y dulzura. El yogur le da a esta receta un extra de cremosidad. Preparada con arándanos, esta bebida favorece la función vascular, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y contribuye al equilibrio glucémico.

Este batido es tan delicioso como saludable. Y es fácil de hacer. En pocos minutos, tendrás una bebida fresca y sabrosa.

Los ingredientes

- 80 g de uva (equivalente a un vaso)
- 40 g de arándanos (equivalente a medio vaso)
- 125 g de yogur natural sin azúcar añadido

Preparación paso a paso

- Lavar bien los arándanos y las uvas.
- Verter el yogur en la batidora.
- Añadir la fruta.
- Mezclar todo junto.
- Servir frío.

Consejos y sugerencias

Para la presentación de este batido de uvas y arándanos, espolvorea algunas uvas y arándanos en la superficie. Puedes sustituir el yogur por leche vegetal. Para que esta bebida sea más suave, añade cubitos de hielo.

Batido de mango

El batido de mango es una bebida cremosa y deliciosa con un bonito color. La fruta con la que se elabora es naturalmente rica en vitaminas C y B, así como en minerales. Tomar esta bebida ayuda a reducir la fatiga y a fortalecer el sistema inmunológico.

La preparación del batido de mango es muy sencilla. Sólo necesitas 2 ingredientes y unos minutos para preparar esta bebida.

Los ingredientes

- 50 cl de leche o 200 g de yogur
- 1 mango

Preparación paso a paso

- Lavar el mango.
- Pelar la fruta y quitar el hueso.
- Cortar el mango en trozos.
- Poner el mango en la batidora.
- Verter la leche o el yogur.
- Batir hasta que la mezcla se convierta en una bebida cremosa y suave.
- Servir frío.

Consejos y sugerencias

Para el placer de tus papilas gustativas, es aconsejable dejar algunos trozos pequeños de mango en este batido.

Batido de chocolate y vainilla

El batido de chocolate y vainilla es una receta deliciosa y sabrosa que gustará a los amantes del chocolate. Esta bebida de chocolate con sabor a vainilla dulce también promete ser cremosa y suave. Se puede preparar en pocos minutos con ingredientes fáciles de encontrar.

Los ingredientes

- 150 ml de leche
- 2 bolas de helado de vainilla
- 2 cucharadas de chocolate en polvo
- 1 cucharadita de aroma de vainilla

Preparación paso a paso

- Verter la leche en el bol de la batidora.
- Añadir las bolas de helado.
- Incorporar las 2 cucharadas de chocolate en polvo.
- Aromatizar con el aroma de vainilla.
- Batir hasta que la mezcla sea homogénea.

Consejos y sugerencias

Para obtener una consistencia más cremosa, considera la posibilidad de añadir unos cubitos de hielo y volver a batir. Este batido de chocolate y vainilla también se puede hacer con bolas de helado de vainilla y bolas de helado de chocolate.

Batido de oreo

El batido de Oreo es una bebida rica en sabor y suave. Se prepara más o menos de la misma manera que un batido (licuadora). Las dos recetas difieren en su consistencia.

¿Qué es un batido de Oreo? Se trata simplemente de un batido hecho con la famosa galleta Oreo. Es una galleta para sándwiches producida por Nabisco, una marca estadounidense. Una galleta Oreo tiene la forma de dos discos de chocolate con un relleno de vainilla.

Los ingredientes

- 12 galletas Oreo
- 3 bolas de helado de vainilla
- 150 ml de leche

Preparación paso a paso

- Triturar las galletas de Oreo y reservarlas.
- Verter la leche en la batidora.
- Incorporar las bolas de helado.
- Añadir 2/3 de las Oreos trituradas a la batidora.
- Mezclar todo junto.
- Espolvorear el resto de las Oreos trituradas sobre el batido.
- Servir frío.

Consejos y sugerencias

Para dar un poco de color a esta preparación, coloca una fresa o una cereza pequeña sobre las galletas de Oreo. Este batido de Oreo se disfruta mejor si se enfría inmediatamente después de su preparación.

Batido para untar

El batido para untar es un batido hecho con la famosa pasta para untar. Se trata de una bebida gourmet a base de leche que se prepara simplemente en una batidora. La leche se puede sustituir por helado. En esta ocasión, descubre cómo hacer un batido de leche con leche y pasta para untar.

Los ingredientes

- 150 g de leche semidesnatada
- 4 cucharaditas de pasta para untar
- Cubitos de hielo

Preparación paso a paso

- Verter la leche en la batidora.
- Añadir la Nutella.
- Añadir los cubitos de hielo.
- Mezclar todo junto.
- Disfrutar inmediatamente.

Consejos y sugerencias

El número de cubitos de hielo necesarios para esta receta de batido para untar depende de la consistencia que desees.

Batido de frutos rojos

El batido de frutos rojos es otra receta de batido deliciosa y fácil de preparar. Esta bebida suave, dulce y sabrosa es también rica en micronutrientes: vitaminas A, C y E, polifenoles... Además de ofrecer un auténtico placer gustativo, su consumo aporta numerosos beneficios para la salud.

El batido de frutos rojos puede prepararse en sólo 10 minutos en total. Para hacer esta receta, es importante elegir fruta de calidad, idealmente de cultivo ecológico.

Los ingredientes

- 200 g de frutos rojos
- 1 yogur natural o de vainilla
- 1 helado de vainilla
- 20 cl de zumo de fruta de su elección

Preparación paso a paso

- 3 etapas de preparación
- Lavar los frutos rojos.
- Retirar los huesos y/o las semillas de la fruta.
- Verter el zumo de fruta en la batidora.
- Añadir el yogur.
- Incorporar el helado.
- Batir hasta que la mezcla sea homogénea, suave y lisa.
- Añadir los frutos rojos.
- Mezclar de nuevo.
- Disfrutar.

Consejos y sugerencias

Para hacer este batido de frutos rojos, lo mejor es congelar la fruta antes de usarla. El helado de vainilla es opcional. Añadirlo depende de tu gusto.

Batido de aguacate y plátano

El batido de aguacate y plátano es una bebida deliciosa, refrescante y saludable. Aporta un gran número de micronutrientes (vitaminas, cobre, potasio...) así como fibra (importante para la saciedad) gracias a las dos frutas que lo componen: el aguacate y el plátano.

El batido de plátano y aguacate es fácil de preparar en casa, especialmente con una batidora eficaz. Prepara los ingredientes necesarios para hacer esta receta en pocos minutos.

Los ingredientes

- 1 plátano
- 1 aguacate
- 175 ml de leche semidesnatada
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación paso a paso

- Retirar la piel de los plátanos y los aguacates.
- Cortar los plátanos en rodajas (paso opcional).
- Poner la fruta en la batidora.
- Verter la leche semidesnatada.
- Añadir la miel y el extracto de vainilla.
- Batir durante unos 30 segundos para obtener una mezcla suave.
- Reservar en la nevera para hacer un batido frío para comer.

Consejos y sugerencias

Para desayunar un batido fresco de aguacate y plátano, es aconsejable prepararlo el día anterior y guardarlo en la nevera.

Batido de piña y coco

Fresco y cremoso, el batido de piña y coco es una bebida deliciosa que quita la sed y es perfecta para hacer frente al calor del verano. Este batido de frutas tropicales deleitará tu paladar con su sabor único que evoca el sol y las islas.

¿Cómo preparar un batido de coco y piña? La receta es fácil de seguir, pero da lugar a una bebida cremosa y dulce.

Los ingredientes

- 175 g de piña
- 1 plátano
- 1 cucharada de coco rallado
- 200 ml de leche de coco

Preparación paso a paso

- Cortar la piña en dados y ponerla en la batidora.
- Verter los 250 ml de leche de coco
- Añadir el coco rallado
- Pelar el plátano y añadirlo a la mezcla.
- Mezclar los ingredientes hasta que la mezcla sea lisa, homogénea y suave.
- Disfrutar.

Consejos y sugerencias

Para hacer esta receta, es aconsejable utilizar piña congelada. Se recomienda añadir el plátano al final para que su color no se vuelva negro.

Batido de manzana, pera y kiwi

El batido de manzana, pera y kiwi está elaborado con ingredientes ricos en fibra. El consumo de este batido favorece el tránsito intestinal y ayuda a combatir la hinchazón y el estreñimiento. Esta bebida también es rica en vitamina C gracias al kiwi, que también está enriquecido con antioxidantes.

Además de sus numerosos beneficios para la salud, el batido de manzana, pera y kiwi es una auténtica delicia. Esta receta también es bastante sencilla de preparar. Se tarda poco menos de 30 minutos en preparar una bebida cremosa, suave y dulce.

Los ingredientes

- 1 manzana
- 1 pera
- 1 kiwi
- 1 dl de agua
- 1 bote de yogur natural
- 3 cucharadas de miel

Preparación paso a paso

- Lavar y pelar la fruta.
- Cortar la manzana, la pera y el kiwi en dados grandes.
- Poner la fruta cortada en la batidora.
- Añadir el yogur y la miel.
- Mezclar hasta obtener una mezcla lisa, suave y homogénea.
- Añadir agua para conseguir una buena consistencia.
- Servir el batido frío.

Consejos y sugerencias

Para esta receta de batido de pera, manzana y kiwi, es aconsejable utilizar manzanas ácidas como la Granny o la Braeburn.

Batidos de melón, pepino y sandía

El batido de melón, pepino y sandía es una bebida 100% natural. Debe consumirse bien frío para disfrutar de todos sus beneficios. Este batido es naturalmente rico en micronutrientes y fibra gracias a sus 3 ingredientes principales. La combinación de estas 3 frutas y verduras le da un sabor especial que hará las delicias de su paladar.

La preparación de este batido de sandía, melón y pepino se realiza con 3 ingredientes. Sólo hay que sacar la batidora y unos vasos de batido para prepararlo y servirlo.

Los ingredientes

- 1 melón
- 1/2 sandía pequeña
- 4 pepinos Noa o 1/2 pepino

Preparación paso a paso

- Lavar los ingredientes.
- Pelar el melón, la sandía y los pepinos y cortarlos por la mitad.
- Retirar las semillas del melón, el pepino y la sandía.
- Cortar la pulpa del melón, la sandía y los pepinos en trozos grandes.
- Poner todos los ingredientes picados en la batidora.
- Servir frío.

Consejos y sugerencias

Es aconsejable multiplicar o dividir la cantidad de cada ingrediente en función del número de personas.

Batido súper proteico de avena y manzana

Los batidos hechos con semillas son tan sabrosos como calóricos. Añadir fruta o verdura a la mezcla añade un toque de verdor. El batido de avena y manzana es una bebida deliciosa y rica en proteínas. Se recomienda su consumo después del entrenamiento o del esfuerzo físico para potenciar la energía, rehidratar y saciar la sed. Este tipo de bebida es también un excelente supresor del apetito después del entrenamiento.

Fácil de preparar, el Super Batido súper proteico de avena y manzana se puede hacer en casa. Esta receta puede estar lista en pocos minutos. Averigua cómo hacerlo.

Los ingredientes

- 3 cucharadas de harina de avena
- 1 manzana verde
- 1 plátano
- 1 taza de leche vegetal
- 1 puñado de almendras o 2 cucharadas de mantequilla de almendras

Preparación paso a paso

- Lavar la manzana.
- Verter la leche en la batidora.
- Añadir la avena.
- Incorporar las almendras o la mantequilla de almendras.
- Retirar la piel del plátano y cortar la fruta en rodajas.
- Añadir el plátano a la mezcla.
- Batir a alta velocidad hasta que la mezcla esté suave.
- Servir frío

Consejos y sugerencias

Es aconsejable beber el batido de avena y manzana verde 30 minutos después del entrenamiento.

Batido de frambuesa y pistacho

El batido de frambuesa y pistacho es una bebida rica en calorías, fibra dietética, vitaminas y minerales. Su consumo puede aportar una serie de beneficios. La frambuesa de este batido es conocida por su acción diurética. El pistacho es rico en proteínas, vitamina B6, B1 y K1, cobre, hierro, fósforo y manganeso.

Para llenarse de energía, saciar la sed y disfrutar de una bebida agradable, fresca y suave, prepara un batido casero de frambuesa y pistacho.

Los ingredientes

- 50 g de frambuesas
- 20 g de pistachos
- 1 yogur griego, aprox. 150 g
- 1 cucharada de miel

Preparación paso a paso

- Lavar las frambuesas.
- Triturar los pistachos en la batidora para que queden bien molidos.
- Añadir la miel y el yogur a la batidora.
- Mezclar la mezcla.
- Añadir las frambuesas.
- Volver a batir hasta que esté suave y cremoso.
- Verter la mezcla en vasos.
- Servir frío.

Consejos y sugerencias

Acuérdate de poner unas cuantas frambuesas y pistachos triturados en la superficie del batido para adornarlo antes de servirlo.

Batido de kiwi y pepino

El batido de kiwi y pepino es una bebida rica en vitamina C. En efecto, el kiwi es uno de los alimentos más ricos en vitamina C. También contiene antioxidantes y otros micronutrientes esenciales para la salud del organismo. También contiene antioxidantes y otros micronutrientes esenciales para la salud del organismo. Los pepinos también aportan un gran número de vitaminas y minerales. La combinación de estos dos ingredientes hace que este batido sea delicioso y saludable. El batido de pepino y kiwi se prepara en unos sencillos pasos y en menos de 10 minutos. Sigue la siguiente receta para prepararlo.

Los ingredientes

- 2 kiwis
- ½ pepino
- 1 manzana Granny-Smith
- 50 cl de leche semidesnatada
- 4 hojas de menta
- Sal
- Pimienta

Preparación paso a paso

- Lavar el kiwi, el pepino, la manzana y las hojas de menta.
- Cortar el pepino, el kiwi y la manzana en trozos pequeños.
- Verter la leche en la batidora.
- Añadir los trozos de manzana, kiwi y pepino.
- Añadir las hojas de menta.
- Mezclar todo hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añadir sal y pimienta a la mezcla.
- Añadir los cubitos de hielo.

Consejos y sugerencias

Para dar aún más sabor a tu batido de kiwi y pepino, puedes añadir leche de coco y zumo de pomelo. Para decorar los vasos, coloca tiras finas de pepino en la superficie, trozos de kiwi y una hoja de menta.

Batido de fresas y albahaca

El batido de fresa y albahaca sorprenderá a tu paladar. La albahaca perfuma delicadamente esta preparación y realza su sabor. La fresa añade color y sabor afrutado a este batido. Estos dos ingredientes hacen una bebida fresca, rica en vitaminas y deliciosa que hará las delicias de todos los paladares.

La preparación de un batido de fresas y albahaca requiere muy pocos ingredientes y muy poco tiempo. Es aconsejable elegir fresas y albahaca ecológicas para disfrutar de los beneficios de esta fruta y hierba aromática.

Los ingredientes

- 250 g de fresas
- 15 hojas de albahaca
- 2 cucharadas de azúcar
- 50 ml de agua

Preparación paso a paso

- Lavar las fresas y quitarles los tallos.
- Lavar las hojas de albahaca.
- Verter el agua en la batidora.
- Añadir las fresas y las hojas de albahaca.
- Mezclar hasta que esté suave.
- Añadir el azúcar y mezclar.
- Verter en un vaso de batido.

Consejos y sugerencias

Para hacer esta receta de batido, puedes utilizar albahaca de limón. Sus hojas darán a la receta un sabor y un aroma a limón. El batido de fresa y albahaca también se puede decorar con una hoja de albahaca y un trozo de fresa por encima.

Batido de zanahoria y jengibre

El batido de zanahoria y jengibre no sólo es una bebida refrescante. Esta receta también aporta múltiples beneficios gracias a los ingredientes utilizados en su elaboración. La zanahoria la convierte en una bebida rica en vitaminas y caroteno. El jengibre añade un sabor ligeramente picante a esta bebida. Este batido de zanahoria y jengibre ayuda al cuerpo a resistir las infecciones de los órganos respiratorios. Su consumo también reduce el riesgo de enfermedades oftálmicas.

Y eso no es todo. El batido de zanahoria y jengibre se puede preparar en sólo 10 minutos. Requiere muy pocos ingredientes y no es muy caro.

Los ingredientes

- 2 zanahorias
- 10 g de jengibre
- 1 manzana
- ½ limón

Preparación paso a paso

- Lavar las zanahorias, la manzana, el limón y el jengibre.
- Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas.
- Pelar el jengibre.
- Pelar la manzana y cortarla en trozos.
- Triturar las zanahorias, el jengibre y la manzana durante 2 minutos en la batidora.
- Exprimir el limón para recoger su jugo.
- Verter el zumo de la mitad del limón en la mezcla.
- Disfrutar.

Consejos y sugerencias

El batido de zanahoria y jengibre se disfruta mejor si se enfría inmediatamente después de su preparación. Se puede añadir un poco de miel para endulzarlo.

Batido de té verde matcha, mango, bayas de goji y avena

El smoothie bowl de té verde matcha, mango, bayas de goji y avena es perfecto para el desayuno o la merienda. Esta receta es especialmente rica en nutrientes, como la vitamina A, la provitamina A y el betacaroteno. También contiene fibra soluble, lo que facilita su digestión. Además de los muchos beneficios, este batido es delicioso, ligero, fresco y sin gluten.

Para preparar en casa un bol de batido de bayas de goji, mango, té verde matcha y avena, sólo tienes que preparar los ingredientes y seguir la receta que se indica a continuación.

Los ingredientes

- 1 cucharada de té verde matcha en polvo
- 1 cucharada de linaza
- 2 cucharadas de harina de avena
- 2 cucharadas de semillas de calabaza
- 10 cl de zumo de mango
- 15 cl de leche
- 1 plátano

Preparación paso a paso

- Retirar la piel de los plátanos y cortar la fruta en rodajas.
- Poner los plátanos en rodajas en la batidora.
- Verter la leche y el zumo de mango.
- Añadir el té verde matcha en polvo.
- Batir hasta que la mezcla quede suave y espesa.
- Verter el batido en 2 cuencos.
- Colocar las bayas de goji, la avena, las semillas de calabaza y las semillas de lino sobre el batido en cada vaso.

Consejos y sugerencias

Para obtener un tazón de batido de té verde matcha, mango, bayas de goji y avena con una consistencia más cremosa y más textura, es aconsejable añadir la avena a una pequeña cantidad de leche caliente y luego añadirla a la superficie del batido.

Batido de fruta de la pasión

El batido de fruta de la pasión es una bebida refrescante con un sabor exótico. Este zumo cremoso, lechoso y afrutado hará las delicias de tu paladar. Esta bebida rica en vitaminas es también un buen aliado de la salud. Puede disfrutarse en el desayuno, como merienda o en cualquier momento del día para saciar la sed. Existen diversas variantes de batidos de fruta de la pasión en función de los ingredientes utilizados. En esta ocasión, este batido se preparará con 3 frutas de la pasión asociadas a kiwis y plátanos. Descubre la receta para preparar esta bebida en casa.

Los ingredientes

- 1 plátano
- 1 kiwi
- 2 frutas de la pasión
- 1 yogur natural o de vainilla
- 150 ml de leche muy fresca
- 2 paquetes de azúcar de vainilla

Consejos y sugerencias

Este batido de fruta de la pasión debe disfrutarse frío inmediatamente después de su preparación para apreciar todo su sabor.

Preparación paso a paso

- Comenzar por cortar la fruta de la pasión por la mitad.
- Retirar la pulpa de la fruta y reservarla en un bol en un lugar fresco.
- Pelar los kiwis y cortarlos en trozos.
- Retirar la piel de los plátanos y cortarlos en secciones.
- Poner los plátanos en el bol de una batidora.
- Añadir el azúcar de vainilla y el yogur.
- Verter la leche fresca.
- Mezclar todo junto.
- Añadir los kiwis y volver a batir.
- Verter la mezcla en vasos.
- Colocar la pulpa de la fruta de la pasión fresca en la superficie del batido.

Batido de moras

El batido de moras es un concentrado de sabor y dulzura. Su color, su suavidad y su textura son un placer de beber. Su consumo también proporciona varios beneficios. Como las moras son ricas en vitaminas y antioxidantes, este batido contribuye a la salud general del organismo. En particular, favorece la circulación sanguínea.

Los ingredientes

- 200 g de moras congeladas
- 1 vaso de leche fresca
- 1 bote de yogur natural
- 2 cubitos de hielo
- Azúcar

Preparación paso a paso

- Poner las moras aún congeladas en la batidora.
- Verter la leche fresca sobre la fruta.
- Añadir el bote de yogur natural.
- Añadir los cubitos de hielo.
- Añadir azúcar.
- Batir la mezcla hasta que esté suave y tenga una buena textura.
- Disfrutar.

Consejos y sugerencias

Si no estás satisfecho con la consistencia del batido después de batirlo, añade cubitos de hielo y vuelve a batirlo. También puedes decorar tu batido de moras con hojas de menta.

RECETAS SALUDABLES



Café molido

El batido de café es otra variante de la receta mezclada en la batidora. Es una bebida refrescante que se disfruta fría en una noche o tarde calurosa. El batido de café suele hacerse con café instantáneo, leche y cubitos de hielo. Descubre cómo hacer esta receta.

Los ingredientes

- 150 ml de leche
- 1 expreso
- 6 cubitos de hielo

Preparación paso a paso

- Preparar un expreso.
- Verter el café.
- Incorporar la leche.
- Añadir cubitos de hielo.
- Mezclar en la batidora para deshacer los cubitos de hielo.

Consejos y sugerencias

Un café helado se disfruta mejor frío con un poco de espuma en la superficie. Para garantizar su éxito, es aconsejable elegir un buen café.

Masa de tortitas

Las tortitas son una de las recetas más fáciles de hacer. Ya sean dulces o salados, son deliciosos. Su sabor depende del relleno elegido. Para facilitar las cosas, puedes hacer la masa de las tortitas en una batidora. Descubre cómo hacer una masa de tortitas exprés en una batidora en pocos minutos.

Los ingredientes

- 90g de harina
- 1 huevo
- 175 ml de leche
- ½ sobre de levadura
- 2 cucharadas de aceite
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso

- Coger la batidora.
- Poner la harina en la batidora.
- Añadir el aceite, la levadura y la sal.
- Encender la batidora.
- Detener la batidora cuando la mezcla sea homogénea.
- Engrasar una sartén para panqueques o una sartén antiadherente con una hoja de papel de cocina.
- Dejar que se caliente un poco.
- Cocinar las tortitas poco a poco, dándoles la vuelta.
- Colocarlo en un plato grande.

Consejos y sugerencias

Para evitar los grumos, es aconsejable utilizar una harina fluida. Para obtener una masa de panqueques más deliciosa, puedes añadir unas 5 cucharaditas de azahar a la mezcla.

Masa de panqueques

Se trata de un panqueque grueso con un diámetro pequeño. Suele servirse en el desayuno en Norteamérica y por la tarde en el Reino Unido. Las tortitas proporcionan un desayuno rico y sabroso. Preparada en una batidora, la masa de las tortitas se puede hacer en menos de 5 minutos y sin mucho esfuerzo.

Para que tus tortitas sean más fáciles y rápidas, descubre cómo hacer la masa de las tortitas en la batidora.

Los ingredientes

- 120 g de harina
- 1 huevo
- 20 g de aceite
- 20 g de levadura en polvo
- 20 g de azúcar
- 150 g de leche
- ½ cucharadita de sal

Preparación paso a paso

- Poner la harina, la levadura en polvo, el azúcar y la sal en la batidora.
- Incorporar un huevo a la mezcla.
- Verter el aceite y luego la leche en la batidora.
- Batir a alta velocidad hasta que la mezcla se convierta en una pasta suave.
- Calentar una sartén antiadherente.
- Cocinar la masa de las tortitas en la sartén durante 5 minutos por cada lado.
- Añadir aderezos.
- Servir.

Consejos y sugerencias

Disfruta al máximo de la masa de las tortitas comiéndolas con sirope de arce o para untar.

Pastelito de Matcha

El bowlcake es una especie de pastel redondo parecido a una magdalena. Se prepara en un bol, de ahí el nombre de "bowlcake". Una vez hecha la masa, se cuece en el horno durante unos minutos. Hay una gran variedad de recetas de tartas. En esta ocasión, el bowlcake hecho con avena y matcha.

Para facilitar la preparación de este pastel, se puede hacer la masa del bowlcake de matcha en una batidora. Puedes hacer esta receta en menos de 10 minutos.

Los ingredientes

- 40 g de harina de avena
- 1 cucharadita de matcha
- 1 plátano
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- 1 cuadrado de chocolate negro

Preparación paso a paso

- Poner la avena en la batidora.
- Añadir el jarabe de arce y el matcha.
- Retirar la piel del plátano y cortarlo en rodajas.
- Incorporar el plátano.
- Añadir el plátano a la mezcla.
- Mezclar hasta que esté suave.
- Verter la mezcla en un bol.
- Añadir un cuadrado de chocolate negro.
- Cocinar en el microondas durante unos 2 o 3 minutos.

Consejos y sugerencias

Para que el bowlcake de matcha sea aún más sabroso, puedes añadir coco, kiwi y pequeños cuadrados de chocolate blanco a la masa una vez horneada. También puedes añadir compota, yogur griego, leche de coco y levadura a la masa del bowlcake. La harina de arroz y la harina de coco también pueden utilizarse en lugar de la harina de avena.

Cappuccino Frappé

El Cappuccino frappé es una bebida de verano. Es un café frío que se suele consumir en la terraza durante los meses de verano para hacer frente al calor. Esta bebida es muy fácil de preparar en una licuadora. Sólo hay que elegir el café adecuado para hacerlo.

Descubre los pasos a seguir para preparar un capuchino frappé.

Los ingredientes

- Café soluble
- 25 cl de leche o agua
- 3 cucharadas de jarabe de vainilla
- De 10 a 15 cubitos de hielo (según las preferencias personales)
- 10 cl de nata líquida

Preparación paso a paso

- Empezar por batir la nata entera hasta conseguir una consistencia más espesa.
- Añadir el jarabe de vainilla a la crema y seguir mezclando.
- Poner la mezcla en una manga pastelera y reservar en la nevera para el glaseado.
- Verter la leche, el café, el sirope de vainilla y los cubitos de hielo en la batidora.
- Mezclar la mezcla durante unos 30 segundos.
- Continuar mezclando hasta alcanzar la consistencia deseada.
- Poner el glaseado en la superficie.

Consejos y sugerencias

Para hacer un frappé con éxito, es aconsejable utilizar una pequeña cantidad de líquido para obtener una espuma firme. Ten en cuenta que también hay otras variedades de batidos de café, como los batidos de leche, los de caramelo y los de chocolate.

Gaspacho

Un gazpacho es una invitación a refrescarse, especialmente durante las olas de calor. Esta sopa se elabora con una mezcla de verduras crudas y se sirve fría. Contiene más vitaminas que una sopa hecha con verduras cocidas.

El gazpacho se hace generalmente con tomates y otras verduras como cebollas, pepinos y pimientos. Estos ingredientes se mezclan con agua y cubitos de hielo. A continuación, se añade leche, aceite, sal y vinagre a la mezcla para potenciar su sabor.

Los ingredientes

- 2 tomates
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pepino
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- Sal
- Pimienta

Preparación paso a paso

- Lavar los tomates, el pimiento, el pepino y la cebolla.
- Cortar los tomates y el pimiento y quitar las semillas.
- Pelar y picar el pepino.
- Pelar y picar la cebolla.
- Poner en la batidora los tomates, el pepino, la mitad del pimiento y la mitad de la cebolla.
- Añadir el ajo, el aceite de oliva y el vinagre balsámico.
- Mezclar todo hasta obtener una mezcla homogénea.
- Sazonar con sal y pimienta

Consejos y sugerencias

Dependiendo de las preferencias personales, se puede añadir pan rallado a la mezcla para darle más textura.



Italiano

Contenuto

SMOOTHIES

98

Frullato di latte di nocciola e matcha 99

Frullato di albicocca 100

Frullato banana e fragola 101

Frullato cetriolo e mela 102

Frullato proteico 103

Frullato di uva, mirtili e yogurt 104

Frullato di mango 105

Frullato di cioccolato e vaniglia 106

Frullato Oreo 107

Frullato alla crema spalmabile 108

frullato frutti rossi 109

Frullato di anguria, fragole e menta 110

Frullato di avocado e banana 111

Frullato di ananas e cocco 112

Frullato di mela, pera e kiwi 113

Frullato di melone, cetriolo e anguria 114

Frullato di avena e mela è una proteico 115

Frullato di lamponi e pistacchi 116

Frullato di kiwi e cetriolo 117

Frullato di fragole e basilico 118

Frullato di carote e zenzero 119

Frullato al frutto della passione 120

Frullato di more 121

DIVERSE RICETTE

122

Caffè frappè 123

Pancake francese 124

Pancake 125

Bowlcake al matcha 126

Cappuccino frappè 127

Smoothie bowl al tè verde matcha, mango, bacche di goji e farina d'avena 128

Gazpacho 129

SMOOTHIES



Il frullato è una bevanda cremosa e liscia proveniente dagli Stati Uniti. Si prepara con succhi di frutta o di verdura, latticini (latte, yogurt, ecc.), ghiaccio tritato e altri alimenti. Tutti gli ingredienti vengono poi mescolati, amalgamati e presentati in un bicchiere.

Con l'invenzione dei frullatori elettrici, i frullati hanno guadagnato popolarità in California e si sono poi diffusi in tutti gli Stati Uniti a partire dal 1930. A partire dagli anni '60, la bevanda è stata introdotta nei negozi di alimentari, nei ristoranti, nelle gelaterie, nei bar di succhi di frutta, ecc.

I frullati sono facili da preparare con ingredienti semplici da reperire. Esistono molte varianti di ricette di frullati. Ecco alcune idee per ricette di frullati e altre preparazioni con il frullatore.

Frullato di latte di nocciola e matcha

Il frullato di latte di nocciole matcha è una bevanda fresca dai molteplici benefici. Contenendo tè matcha, aiuta a mantenere la salute cardiovascolare e a regolare la pressione sanguigna grazie al suo elevato contenuto di antiossidanti. L'aroma di vaniglia e lo sciroppo d'acero aggiungono ulteriore sapore a questa ricetta di frullato, mentre l'aggiunta di cubetti di ghiaccio rende questa bevanda ancora più morbida. Scopriamo come preparare questo frullato di matcha e nocciole.

Ingredienti

- 150 ml di latte di nocciola
- 1 cucchiaino di matcha
- 5 cubetti di ghiaccio
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- Aroma di vaniglia

Preparazione passo-passo

- Versare il latte di nocciola nel frullatore.
- Mescolare il tè matcha e lo sciroppo d'acero.
- Aggiungere l'aroma di vaniglia e i cubetti di ghiaccio.
- Frullare fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.

Suggerimenti e consigli

Per aggiungere un po' di colore alla preparazione, tagliate una fragola e mettetela in pezzi sulla superficie del frullato di latte di nocciola e matcha. Per i più golosi, è possibile sostituire il latte con una pallina di gelato alla vaniglia.

Frullato di albicocca

Il frullato di albicocca è un concentrato di freschezza e morbidezza. Oltre al sapore, questa bevanda contiene antiossidanti (che contribuiscono alla salute cardiovascolare e alla prevenzione del cancro) e fibre (che regolano il transito intestinale e facilitano la digestione). Questa ricetta di frullato è quindi ideale per chi segue una dieta ad alto contenuto di fibre. Si prepara in pochi e semplici passaggi con meno di 5 ingredienti.

Ingredienti

- 2 albicocche di media grandezza
- 150 ml di latte vegetale (o yogurt)
- 6 cubetti di ghiaccio
- 1 cucchiaino di miele (o zucchero di canna o bianco)

Preparazione passo-passo

- Lavare bene le albicocche.
- Togliere i noccioli dalla frutta.
- Versare il latte vegetale o lo yogurt nel frullatore.
- Aggiungere le albicocche e i cubetti di ghiaccio.
- Aggiungere il miele o addolcire il composto con lo zucchero.
- Frullare per circa un minuto finché il composto non diventa liscio e cremoso.
- Da gustare immediatamente.

Suggerimenti e indicazioni

Per questa ricetta di frullato di albicocche, è meglio utilizzare frutta biologica. Per dare a questa preparazione un tocco leggero e arioso, si può sostituire il latte vegetale con lo yogurt. Anche il latte di mandorla o il latte di soia sono ottime alternative. Per un sapore più intenso, si può aggiungere una mela o una banana a questo frullato di albicocche.

Frullato banana e fragola

Il frullato di banana e fragola è una bevanda fresca, cremosa e ricca di vitamine. Si prepara con soli 3 ingredienti. Con un frullatore, si può preparare in soli 5 minuti. La combinazione di fragola, banana e latte conferisce un sapore unico a questo frullato.

Ingredienti

- 150 ml di latte
- Mezza banana
- 5 fragole

Preparazione passo-passo

- Lavare le fragole e togliere il mallo.
- Tagliare le fragole grossolanamente.
- Mettere i pezzi di fragola nel frullatore.
- Togliere la buccia alla banana.
- Tagliare la banana a fette.
- Mettere le fette di banana nel frullatore.
- Versare il latte sulla frutta.
- Frullare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.

Suggerimenti e indicazioni

Per questa preparazione è possibile utilizzare latte vegetale se si è vegetariani o intolleranti al lattosio. Altrimenti si può usare il latte vaccino. Questo frullato di fragole e banane può essere preparato anche con latte di mandorle, latte di soia o latte di avena.

Frullato cetriolo e mela

Il frullato di cetriolo e mela è un eccellente brucia grassi. Ha effetti sazianti grazie ai suoi due ingredienti di base. Questa bevanda cremosa e morbida favorisce anche l'equilibrio nutrizionale grazie al suo apporto di vitamina B, antiossidanti e fibre. Oltre a essere delizioso, questo frullato contribuisce a una buona salute cardiovascolare. Può essere incluso in una dieta.

Oltre al cetriolo e alla mela, questo frullato viene preparato con foglie di menta. Oltre a profumare delicatamente la preparazione, la menta ne esalterà il sapore. Scopri come preparare questo frullato di mele e cetrioli.

Ingredienti

- 1/2 cetriolo
- 2 mele
- 2 lime
- 4 foglie di menta
- Il sale
- Pepe

Preparazione passo-passo

- Lavare il cetriolo, le mele, i limoni e la menta.
- Asciugare le foglie di menta.
- Spremere i limoni per ottenerne il succo.
- Tagliare il cetriolo in quarti senza sbucciarlo, quindi rimuovere il torsolo.
- Tagliare le mele a dadini e togliere i semi.
- Mettere gli ingredienti nel frullatore.

Suggerimenti e indicazioni

Per dare a questa preparazione un'altra dimensione, si possono aggiungere Tabasco e olio d'oliva. È possibile aggiungere anche qualche foglia di prezzemolo.

Frullato proteico

Per recuperare dopo una sessione di sport o uno sforzo fisico importante, il frullato proteico è una bevanda sana, deliziosa ed energetica. Il suo consumo contribuisce a promuovere un'alimentazione sana ed equilibrata.

Il frullato proteico può essere preparato con un gran numero di ingredienti. Per questa volta sarà preparato con 3 ingredienti facili da reperire: una banana, il burro di arachidi e il latte vegetale. La combinazione di questi ingredienti dà vita a una bevanda liscia, gustosa, ricca di proteine e ben bilanciata, che sicuramente delizierà le vostre papille gustative.

Ingredienti

- 1 banana
- 150 ml di latte vegetale
- 3 cucchiaini di burro di arachidi cremoso

Preparazione passo-passo

- Togliere la buccia alla banana.
- Tagliare la banana a fette.
- Versare il latte nel frullatore.
- Aggiungere le banane.
- Aggiungere il burro di arachidi.
- Frullare per ottenere un frullato liscio, omogeneo e cremoso.

Suggerimenti e indicazioni

Per preparare questa ricetta di frullato, si possono tagliare le banane in anticipo e poi congelarle in un sacchetto piccolo. Se si desidera addolcire la bevanda, è consigliabile aggiungere un cucchiaino di miele prima di frullare. Potete anche aggiungere le vostre proteine in polvere preferite per aiutarvi a recuperare dopo la sessione.

Frullato di uva, mirtilli e yogurt

Il frullato di uva, mirtilli e yogurt è un concentrato di sapore e dolcezza. Lo yogurt conferisce a questa ricetta un'ulteriore cremosità. Preparata con mirtilli, questa bevanda favorisce la funzione vascolare, riduce il rischio di malattie cardiovascolari e contribuisce all'equilibrio glicemico.

Questo frullato è tanto delizioso quanto sano. Ed è facile da preparare. In pochi minuti avrete una bevanda fresca e ricca di sapore.

Ingredienti

- 80 g di uva (equivalente a un bicchiere)
- 40 g di mirtilli (pari a mezzo bicchiere)
- 125 g di yogurt magro senza zucchero aggiunto

Preparazione passo-passo

- Lavare bene i mirtilli e l'uva.
- Versare lo yogurt nel frullatore.
- Aggiungere la frutta.
- Mescolare il tutto.
- Servire al fresco.

Suggerimenti e indicazioni

Per la presentazione di questo frullato di uva e mirtilli, cospargere sulla superficie alcuni acini d'uva e mirtilli. È possibile sostituire lo yogurt con latte vegetale. Per rendere questa bevanda più omogenea, aggiungere cubetti di ghiaccio.

Frullato di mango

Il frullato di mango è una bevanda cremosa e deliziosa con un bel colore. La frutta con cui viene preparato è naturalmente ricca di vitamine C e B e di minerali. Bere questa bevanda aiuta a ridurre la stanchezza e a rafforzare il sistema immunitario.

La preparazione del frullato di mango è molto semplice. Per preparare questa bevanda occorrono solo 2 ingredienti e pochi minuti.

Ingredienti

- 50 cl di latte o 200 g di yogurt
- 1 mango

Preparazione passo-passo

- Lavare il mango.
- Sbucciare la frutta e togliere il nocciolo.
- Tagliare il mango a pezzi.
- Mettere il mango nel frullatore.
- Versare il latte o lo yogurt.
- Frullare fino a ottenere una bevanda cremosa e omogenea.
- Servire al fresco.

Suggerimenti e indicazioni

Per il piacere delle papille gustative, si consiglia di lasciare qualche pezzetto di mango in questo frullato.

Frullato di cioccolato e vaniglia

Il frullato di cioccolato e vaniglia è una ricetta deliziosa e gustosa che piacerà agli amanti del cioccolato. Questa bevanda al cioccolato con un dolce sapore di vaniglia promette anche di essere cremosa e morbida. Si prepara in pochi minuti con ingredienti facili da reperire.

Ingredienti

- 150 ml di latte
- 2 palline di gelato alla vaniglia
- 2 cucchiaini di cioccolato in polvere
- 1 cucchiaino di aroma di vaniglia

Preparazione passo-passo

- Versare il latte nella ciotola del frullatore.
- Aggiungere le palline di gelato.
- Aggiungere i 2 cucchiaini di cioccolato in polvere.
- Aromatizzare con l'aroma di vaniglia.
- Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.

Suggerimenti e indicazioni

Per una consistenza più cremosa, si può aggiungere qualche cubetto di ghiaccio e frullare di nuovo. Questo frullato di cioccolato e vaniglia può essere preparato anche con palline di gelato alla vaniglia e palline di gelato al cioccolato.

Frullato Oreo

Il frullato Oreo è una bevanda ricca di sapore e morbida. Si prepara più o meno allo stesso modo di un frullato (blender). Le due ricette differiscono per la consistenza.

Che cos'è un frullato Oreo? Si tratta semplicemente di un frullato preparato con il famoso biscotto Oreo. È un biscotto per panini prodotto da Nabisco, un marchio americano. Un biscotto Oreo ha la forma di 2 dischi di cioccolato con un ripieno alla vaniglia.

Ingredienti

- 12 biscotti Oreo
- 3 palline di gelato alla vaniglia
- 150 ml di latte

Preparazione passo-passo

- Schiacciare grossolanamente i biscotti Oreo e metterli da parte.
- Versare il latte nel frullatore.
- Mescolare le palline di gelato.
- Aggiungere 2/3 degli Oreo tritati al frullatore.
- Mescolare il tutto.
- Cospargere il resto degli Oreo tritati sul frullato.
- Servire al fresco.

Suggerimenti e indicazioni

Per dare un tocco di colore a questa preparazione, mettere una fragola o una piccola ciliegia sopra i biscotti Oreo. Questo frullato di Oreo si gusta al fresco subito dopo la preparazione.

Frullato alla crema spalmabile

Il frullato alla crema spalmabile è un frullato preparato con la famosa crema spalmabile. È una bevanda gourmet a base di latte che si prepara semplicemente in un frullatore. Il latte può essere sostituito dal gelato. Questa volta, scopri come preparare un frullato spalmabile con latte e crema spalmabile.

Ingredienti

- 150 g di latte parzialmente scremato
- 4 cucchiaini di crema spalmabile
- Cubetti di ghiaccio

Preparazione passo-passo

- Versare il latte nel frullatore.
- Aggiungere la Nutella.
- Aggiungere i cubetti di ghiaccio.
- Mescolare il tutto.
- Da gustare immediatamente.

Suggerimenti e indicazioni

Il numero di cubetti di ghiaccio necessari per la ricetta della crema per frullati dipende dalla consistenza desiderata.

frullato frutti rossi

Il frullato di frutti rossi è un'altra ricetta di frullato deliziosa e facile da preparare. Questa bevanda morbida, dolce e gustosa è anche ricca di micronutrienti: vitamine A, C ed E, polifenoli... Oltre a offrire un vero piacere del gusto, il suo consumo apporta molti benefici alla salute.

Il frullato di frutti rossi può essere preparato in soli 10 minuti in totale. Per realizzare questa ricetta è importante scegliere frutta di qualità, possibilmente di coltivazione biologica.

Ingredienti

- 200 g di frutti rossi
- 1 yogurt normale o alla vaniglia
- 1 gelato alla vaniglia
- 20 cl di succo di frutta a scelta

Preparazione passo-passo

- Lavare i frutti rossi.
- Rimuovere i noccioli e/o i semi dal frutto.
- Versare il succo di frutta nel frullatore.
- Aggiungere lo yogurt.
- Mescolare il gelato.
- Frullare finché il composto non diventa omogeneo, morbido e liscio.
- Aggiungere i frutti rossi.
- Mescolare di nuovo.
- Gusto.

Suggerimenti e indicazioni

Per preparare questo frullato di frutti rossi, è meglio congelare la frutta prima di utilizzarla. Il gelato alla vaniglia è facoltativo. L'aggiunta dipende dai vostri gusti.

Frullato di anguria, fragole e menta

Il frullato di anguria, fragole e menta è un ottimo modo per fare il pieno di vitamine. Questa bevanda è particolarmente deliziosa, dissetante e rinfrescante. È perfetto durante i mesi estivi.

Il frullato di fragole, anguria e menta ha anche diversi benefici per la salute. È naturalmente ricco di potassio, pro-vitamina A e magnesio grazie all'anguria. Questo frutto è anche diuretico. La fragola e la menta aggiungono ancora più sostanze nutritive a questa bevanda.

Come preparare un frullato di anguria, fragole e menta? Basta prendere il frullatore e qualche bicchiere e preparare gli ingredienti necessari per questa ricetta.

Ingredienti

- 200 g di anguria.
- 100 g di fragole
- 10 foglie di menta
- Zucchero

Preparazione passo-passo

- Iniziate lavando le fragole e le foglie di menta.
- Mondare e tagliare le fragole e metterle da parte.
- Asciugare le foglie di menta.
- Mettere tutti questi ingredienti nel frullatore.
- Addolcire il composto (secondo le proprie preferenze).
- Mescolare il tutto.
- Da gustare fresco.

Suggerimenti e indicazioni

L'aggiunta di zucchero è facoltativa, soprattutto se l'anguria e le fragole sono già molto dolci.

Frullato di avocado e banana

Il frullato di avocado e banana è una bevanda deliziosa, rinfrescante e salutare. Fornisce un gran numero di micronutrienti (vitamine, rame, potassio...) e fibre (importanti per la sazietà) grazie ai due frutti che lo compongono: l'avocado e la banana.

Il frullato di banana e avocado è facile da preparare a casa, soprattutto con un frullatore efficiente. Preparate gli ingredienti necessari per realizzare questa ricetta in pochi minuti.

Ingredienti

- 1 banana
- 1 avocado
- 175 ml di latte parzialmente scremato
- 2 cucchiai di miele
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Preparazione passo-passo

- Togliere la buccia alle banane e agli avocado.
- Tagliare le banane a fette (fase facoltativa).
- Mettere la frutta nel frullatore.
- Versare il latte parzialmente scremato.
- Aggiungere il miele e l'estratto di vaniglia.
- Frullare per circa 30 secondi per ottenere un composto omogeneo.
- Mettere da parte in frigorifero per ottenere un frullato fresco da consumare.

Suggerimenti e indicazioni

Per avere un frullato fresco di avocado e banana a colazione, è consigliabile prepararlo il giorno prima e conservarlo in frigorifero.

Frullato di ananas e cocco

Fresco e cremoso, il frullato di ananas e cocco è una bevanda dissetante e deliziosa, perfetta per affrontare il caldo estivo. Questo frullato di frutta tropicale delizierà le vostre papille gustative con il suo sapore unico che evoca il sole e le isole.

Come preparare un frullato di cocco e ananas? La ricetta è facile da seguire, ma la bevanda è cremosa e dolce.

Ingredienti

- 175 g di ananas
- 1 banana
- 1 cucchiaio di cocco grattugiato
- 200 ml di latte di cocco

Preparazione passo-passo

- Tagliare l'ananas a dadini e metterlo nel frullatore.
- Versare i 250 ml di latte di cocco
- Aggiungere il cocco grattugiato
- Sbucciare la banana e aggiungerla al composto.
- Frullare gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio, omogeneo e morbido.
- Gusto.

Suggerimenti e indicazioni

Per la realizzazione di questa ricetta, si consiglia di utilizzare ananas congelato. Si consiglia di aggiungere la banana alla fine, in modo che il suo colore non diventi nero.

Frullato di mela, pera e kiwi

Il frullato di mela e pera e kiwi è realizzato con ingredienti ricchi di fibre. Il consumo di questo frullato favorisce il transito intestinale e aiuta a combattere il gonfiore e la stitichezza. Questa bevanda è anche ricca di vitamina C grazie al kiwi, che è anche arricchito di antiossidanti.

Oltre ai suoi numerosi benefici per la salute, il frullato di mela e pera e kiwi è una vera delizia. Questa ricetta è anche abbastanza semplice da preparare. Ci vogliono poco meno di 30 minuti per preparare una bevanda cremosa, liscia e dolce.

Ingredienti

- 1 mela
- 1 pera
- 1 kiwi
- 1 dl di acqua
- 1 vasetto di yogurt magro
- 3 cucchiari di miele

Preparazione passo-passo

- Lavare e sbucciare la frutta.
- Tagliare la mela, la pera e il kiwi a cubetti grandi.
- Mettere la frutta tagliata nel frullatore.
- Aggiungere lo yogurt e il miele.
- Frullare fino a ottenere un composto liscio, morbido e omogeneo.
- Aggiungere acqua per ottenere una buona consistenza.
- Servire il frullato al fresco.

Suggerimenti e indicazioni

Per questa ricetta di frullato di pere, mele e kiwi, si consiglia di utilizzare mele aspre come le Granny o le Braeburn.

Frullato di melone, cetriolo e anguria

Il frullato di melone, cetriolo e anguria è una bevanda naturale al 100%. Va consumato ben freddo per godere di tutti i suoi benefici. Questo frullato è naturalmente ricco di micronutrienti e fibre grazie ai suoi 3 ingredienti principali. La combinazione di questi 3 frutti e verdure conferisce un sapore speciale che delizierà le vostre papille gustative.

Per preparare questo frullato di anguria, melone e cetriolo bastano 3 ingredienti. Per preparare e servire il frullatore, basta prendere un paio di bicchieri da smoothie.

Ingredienti

- 1 melone
- 1/2 anguria piccola
- 4 cetrioli Noa o ½ cetriolo

Preparazione passo-passo

- Lavare gli ingredienti.
- Sbucciare il melone, l'anguria e i cetrioli e tagliarli a metà.
- Rimuovere i semi dal melone, dal cetriolo e dall'anguria.
- Tagliare la polpa del melone, dell'anguria e dei cetrioli in pezzi grandi.
- Mettere tutti gli ingredienti tritati nel frullatore.
- Servire al fresco.

Suggerimenti e indicazioni

Si consiglia di moltiplicare o dividere la quantità di ogni ingrediente in base al numero di persone.

Frullato di avena e mela è una proteico

I frullati a base di semi sono gustosi e calorici. L'aggiunta di frutta o verdura al mix aggiunge un tocco di verde. Il frullato di avena e mela è una bevanda deliziosa e altamente proteica. Si consiglia il consumo dopo l'allenamento o lo sforzo fisico per aumentare l'energia, reidratare e dissetare. Questo tipo di bevanda è anche un eccellente soppressore dell'appetito post-allenamento.

Facile da preparare, il frullato di mele e farina d'avena iperproteica può essere realizzato a casa. Questa ricetta può essere preparata in pochi minuti. Scoprite come realizzarlo.

Ingredienti

- 3 cucchiaini di farina d'avena
- 1 mela verde
- 1 banana
- 1 tazza di latte vegetale
- 1 manciata di mandorle o 2 cucchiaini di burro di mandorle

Preparazione passo-passo

- Lavare la mela.
- Versare il latte nel frullatore.
- Aggiungere l'avena.
- Mescolare le mandorle o il burro di mandorle.
- Togliere la buccia alla banana e tagliare il frutto a fette.
- Aggiungere la banana al composto.
- Frullare ad alta velocità fino ad ottenere un composto omogeneo.
- Servire al fresco.

Suggerimenti e indicazioni

Si consiglia di bere il frullato di avena e mela verde 30 minuti dopo l'allenamento.

Frullato di lamponi e pistacchi

Il frullato di lamponi e pistacchi è una bevanda ricca di calorie, fibre alimentari, vitamine e minerali. Il suo consumo può apportare numerosi benefici. Il lampone di questo frullato è noto per la sua azione diuretica. Il pistacchio è ricco di proteine, vitamina B6, B1 e K1, rame, ferro, fosforo e manganese.

Per fare il pieno di energia, dissetarsi e godersi una bella bevanda fresca e liscia, preparate un frullato di lamponi e pistacchi fatto in casa.

Ingredienti

- 50 g di lamponi
- 20 g di pistacchi
- 1 yogurt greco, circa 150 g
- 1 cucchiaino di miele

Preparazione passo-passo

- Lavare i lamponi.
- Frullare i pistacchi con un frullatore per sminuzzarli.
- Aggiungere il miele e lo yogurt al frullatore.
- Frullare il composto.
- Aggiungere i lamponi.
- Frullare nuovamente fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
- Versare il composto nei bicchieri.
- Servire al fresco.

Suggerimenti e indicazioni

Ricordate di mettere qualche lampone e pistacchio tritato sulla superficie del frullato per guarnirlo prima di servirlo.

Frullato di kiwi e cetriolo

Il frullato di kiwi e cetriolo è una bevanda ricca di vitamina C. Il kiwi è infatti uno degli alimenti più ricchi di vitamina C. Contiene inoltre antiossidanti e altri micronutrienti essenziali per la salute dell'organismo. Contiene inoltre antiossidanti e altri micronutrienti essenziali per la salute dell'organismo. I cetrioli forniscono anche un gran numero di vitamine e minerali. La combinazione di questi due ingredienti rende questo frullato delizioso e salutare. Il frullato di cetrioli e kiwi può essere preparato in pochi semplici passaggi e in meno di 10 minuti. Seguite la ricetta qui sotto per realizzarla.

Ingredienti

- 2 kiwi
- ½ cetriolo
- 1 mela Granny-Smith
- 50 cl di latte parzialmente scremato
- 4 foglie di menta
- Il sale
- Pepe

Preparazione passo-passo

- Lavare il kiwi, il cetriolo, la mela e le foglie di menta.
- Tagliare il cetriolo, il kiwi e la mela in piccoli pezzi.
- Versare il latte nel frullatore.
- Aggiungere i pezzi di mela, kiwi e cetriolo.
- Aggiungere le foglie di menta.
- Frullare il tutto per ottenere un composto omogeneo.
- Aggiungere sale e pepe al composto.
- Aggiungere i cubetti di ghiaccio.
- Bere

Suggerimenti e indicazioni

Per dare ancora più sapore al vostro frullato di kiwi e cetriolo, potete aggiungere latte di cocco e succo di pompelmo. Per decorare i bicchieri, disporre sulla superficie sottili strisce di cetriolo, pezzi di kiwi e una foglia di menta.

Frullato di fragole e basilico

Il frullato di fragole e basilico stupirà le vostre papille gustative. Il basilico profuma delicatamente questa preparazione e ne esalta il sapore. La fragola aggiunge colore e sapore fruttato a questo frullato. Questi due ingredienti danno vita a una bevanda fresca, ricca di vitamine e deliziosa che delizierà il palato di tutti.

La preparazione di un frullato di fragole e basilico richiede pochi ingredienti e poco tempo. È consigliabile scegliere fragole e basilico biologici per godere dei benefici di questi frutti ed erbe aromatiche.

Ingredienti

- 250 g di fragole
- 15 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di zucchero
- 50 ml di acqua

Preparazione passo-passo

- Lavare le fragole e togliere il picciolo.
- Lavare le foglie di basilico.
- Versare l'acqua nel frullatore.
- Aggiungere le fragole e le foglie di basilico.
- Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
- Aggiungere lo zucchero e frullare.
- Versare in un bicchiere da smoothie.

Suggerimenti e indicazioni

Per realizzare questa ricetta di frullato, si può utilizzare il basilico al limone. Le sue foglie conferiranno alla ricetta un sapore e un aroma di limone. Il frullato di fragole e basilico può anche essere decorato con una foglia di basilico e un pezzo di fragola in cima.

Frullato di carote e zenzero

Il frullato di carote e zenzero non è solo una bevanda rinfrescante. Questa ricetta offre inoltre molteplici benefici grazie agli ingredienti utilizzati per la sua preparazione. La carota la rende una bevanda ricca di vitamine e carotene. Lo zenzero aggiunge un gusto leggermente piccante a questa bevanda. Questo frullato di carote e zenzero aiuta l'organismo a resistere alle infezioni degli organi respiratori. Il suo consumo riduce anche il rischio di malattie oftalmiche.

E non è tutto! Il frullato di carote e zenzero può essere preparato in soli 10 minuti. Richiede pochissimi ingredienti e non è molto costoso.

Ingredienti

- 2 carote
- 10 g di zenzero
- 1 mela
- ½ limone

Preparazione passo-passo

- Lavare le carote, la mela, il limone e lo zenzero.
- Pelare le carote e tagliarle a rondelle.
- Sbucciare lo zenzero.
- Sbucciare la mela e tagliarla a pezzi.
- Frullare le carote, lo zenzero e la mela per 2 minuti in un frullatore.
- Spremere il limone per raccoglierne il succo.
- Versare il succo del mezzo limone nel composto.

Suggerimenti e indicazioni

Il frullato di carote e zenzero va gustato fresco subito dopo la preparazione. Per addolcirlo si può aggiungere un po' di miele.

Frullato al frutto della passione

Il frullato al frutto della passione è una bevanda rinfrescante dal sapore esotico. Questo succo cremoso, lattiginoso e fruttato delizierà le vostre papille gustative. Questa bevanda ricca di vitamine è anche un buon alleato della salute. Può essere gustato a colazione, come spuntino o in qualsiasi momento della giornata per dissetarsi. Esistono diverse varianti di frullati al frutto della passione, a seconda degli ingredienti utilizzati. Per questa volta, questo frullato sarà preparato con 3 frutti della passione associati a kiwi e banane. Scoprite la

Ingredienti

- 1 banana
- 1 kiwi
- 2 frutti della passione
- 1 yogurt normale o alla vaniglia
- 150 ml di latte freschissimo
- 2 bustine di zucchero vanigliato

Preparazione passo-passo

- Iniziare tagliando a metà il frutto della passione.
- Togliere la polpa dal frutto e metterla da parte in una ciotola in un luogo fresco.
- Sbucciare i kiwi e tagliarli a pezzi.
- Togliere la buccia alle banane e tagliarle in sezioni.
- Mettere le banane nel frullatore.
- Aggiungere lo zucchero vanigliato e lo yogurt.
- Versare il latte fresco.

Suggerimenti e indicazioni

Questo frullato al frutto della passione va gustato fresco subito dopo la preparazione per apprezzarne appieno il sapore.

Frullato di more

Il frullato di more è un concentrato di sapore e dolcezza. Il colore, la morbidezza e la consistenza sono un piacere da bere. Il suo consumo offre anche diversi benefici. Poiché le more sono ricche di vitamine e antiossidanti, questo frullato contribuisce alla salute generale dell'organismo. In particolare, favorisce la circolazione sanguigna.

Ingredienti

- 200 g di more congelate
- 1 bicchiere di latte fresco
- 1 vasetto di yogurt magro
- 2 cubetti di ghiaccio
- Zucchero

Preparazione passo-passo

- Mettere le more ancora congelate nel frullatore.
- Versare il latte fresco sulla frutta.
- Aggiungere il vasetto di yogurt magro.
- Aggiungere i cubetti di ghiaccio.
- Aggiungere lo zucchero.
- Frullare il composto fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.
-

Suggerimenti e indicazioni

Se non siete soddisfatti della consistenza del frullato dopo averlo frullato, aggiungete dei cubetti di ghiaccio e frullate di nuovo. Potete anche decorare il vostro frullato di more con foglie di menta.

DIVERSE RICETTE



Caffè frappè

Il frullato al caffè è un'altra variante della ricetta frullata con il frullatore. È una bevanda rinfrescante da gustare ghiacciata in una serata o in un pomeriggio caldo. Il frullato al caffè è solitamente preparato con caffè istantaneo, latte e cubetti di ghiaccio. Scopri come preparare questa ricetta.

Ingredienti

- 150 ml di latte
- 1 espresso
- 6 cubetti di ghiaccio

Preparazione passo-passo

- Preparare un espresso.
- Versare il caffè.
- Mescolare il latte.
- Aggiungere cubetti di ghiaccio.
- Frullare con il frullatore per rompere i cubetti di ghiaccio.

Suggerimenti e indicazioni

Il caffè freddo si gusta al meglio con un po' di schiuma in superficie. Per garantirne il successo, è consigliabile scegliere un buon caffè.

Pancake francese

I pancake francese sono una delle ricette più semplici da realizzare. Che siano dolci o salati, sono deliziosi. Il loro sapore dipende dal ripieno scelto. Per semplificare le cose, potete preparare la pastella per i pancake in un frullatore. Scopri come preparare una pastella per pancake espressa nel frullatore in pochi minuti.

Ingredienti

- 90 g di farina
- 1 uovo
- 175 ml di latte
- ½ bustina di lievito
- 2 cucchiaini di olio
- 1 pizzico di sale

Preparazione passo-passo

- Prendere il frullatore.
- Mettere la farina nel frullatore.
- Aggiungere l'olio, il lievito e il sale.
- Accendere il frullatore.
- Fermare il frullatore quando il composto è omogeneo.
- Oliate una padella per pancake o una padella antiaderente utilizzando un foglio di carta da cucina.
- Lasciare riscaldare un po'.
- Cuocere le frittelle poco alla volta, girandole.
- Mettere da parte in un piatto grande.

Suggerimenti e indicazioni

Per evitare la formazione di grumi, si consiglia di utilizzare una farina fluida. Per una pastella più deliziosa, si possono aggiungere all'impasto circa 5 cucchiaini di fiori d'arancio.

Pancake

Il pancake è una frittella spessa con un diametro ridotto. Di solito viene servito a colazione in Nord America e nel pomeriggio nel Regno Unito. I pancake costituiscono una colazione ricca e gustosa. Preparato in un frullatore, l'impasto dei pancake può essere realizzato in meno di 5 minuti e senza grande sforzo.

Per rendere i vostri pancake più facili e veloci, scopri come preparare la pastella per pancake in un frullatore.

Ingredienti

- 120 g di farina
- 1 uovo
- 20 g di olio
- 20 g di lievito in polvere
- 20 g di zucchero
- 150 g di latte
- ½ cucchiaino di sale

Preparazione passo-passo

- Mettere nel frullatore la farina, il lievito, lo zucchero e il sale.
- Mescolare un uovo al composto.
- Versare l'olio e poi il latte nel frullatore.
- Frullare ad alta velocità finché il composto non diventa una pasta omogenea.
- Scaldare una padella antiaderente.
- Cuocere la pastella per pancake nella padella per 5 minuti su ogni lato.
- Aggiungere i condimenti.

Suggerimenti e indicazioni

Godetevi appieno l'impasto del pancake mangiandolo con sciroppo d'acero o crema spalmabile.

Bowlcake al matcha

Il bowlcake è un tipo di torta rotonda che assomiglia a un muffin. Si prepara in una ciotola, da cui il nome "bowlcake". Una volta preparato l'impasto, lo si cuoce in forno per qualche minuto. Esiste un'ampia varietà di ricette di tortini. Per questa volta, la bowlcake a base di farina d'avena e matcha.

Per facilitare la preparazione di questo dolce, potete preparare l'impasto della bowlcake al matcha in un frullatore. Potete realizzare questa ricetta in meno di 10 minuti.

Ingredienti

- 40 g di farina d'avena
- 1 cucchiaino di matcha
- 1 banana
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 1 quadratino di cioccolato fondente

Preparazione passo-passo

- Mettere l'avena nel frullatore.
- Aggiungere lo sciroppo d'acero e il matcha.
- Togliere la buccia alla banana e tagliarla a fette.
- Mescolare la banana.
- Aggiungere la banana al composto.
- Frullare fino a ottenere un composto omogeneo.
- Versare il composto in una ciotola.
- Aggiungere un quadratino di cioccolato fondente.
- Cuocere nel microonde per circa 2 o 3 minuti.

Suggerimenti e indicazioni

Per rendere la bowlcake al matcha ancora più gustosa, si possono aggiungere all'impasto, dopo la cottura, cocco, kiwi e quadratini di cioccolato bianco. È possibile aggiungere all'impasto della torta a scacchi anche la composta, lo yogurt greco, il latte di cocco e il lievito. Al posto della farina d'avena si possono utilizzare anche la farina di riso e la farina di cocco.

Cappuccino frappè

Il Cappuccino frappè è una bevanda estiva. Si tratta di un caffè freddo che viene solitamente consumato in terrazza durante i mesi estivi per far fronte al caldo. Questa bevanda è molto facile da preparare in un frullatore. Basta scegliere il caffè giusto per realizzarlo.

Scopri i passaggi da seguire per preparare un cappuccino frappe.

Ingredienti

- Caffè solubile
- 25 cl di latte o acqua
- 3 cucchiaini di sciroppo di vaniglia
- 10-15 cubetti di ghiaccio (a seconda delle preferenze personali)
- 10 cl di panna piena

Preparazione passo-passo

- Iniziare a montare la panna intera fino a ottenere una consistenza più densa.
- Aggiungere lo sciroppo di vaniglia alla crema e continuare a mescolare.
- Mettete il composto in un sacchetto per le spruzzate e mettetelo da parte in frigorifero per la glassa.
- Versare nel frullatore il latte, il caffè, lo sciroppo di vaniglia e i cubetti di ghiaccio.
- Frullare il composto per circa 30 secondi.
- Continuare a frullare fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- Mettere la glassa sulla superficie.

Suggerimenti e indicazioni

Per ottenere un frappé di successo, è consigliabile utilizzare una piccola quantità di liquido per ottenere una schiuma consistente. Si noti che esistono anche altre varietà di frullati al caffè, come il frullato al latte, il frullato al caramello e il frullato al cioccolato.

Smoothie bowl al tè verde matcha, mango, bacche di goji e farina d'avena

Lo smoothie bowl al tè verde matcha, mango, bacche di goji e farina d'avena è perfetto per la colazione o la merenda. Questa ricetta è particolarmente ricca di sostanze nutritive, tra cui la vitamina A, la provitamina A e il beta-carotene. Contiene inoltre fibre solubili, che lo rendono facilmente digeribile. Oltre ai numerosi benefici, questo frullato è delizioso, leggero, fresco e senza glutine.

Per preparare in casa un frullato di bacche di goji, mango, tè verde matcha e

Ingredienti

- 1 cucchiaino di tè verde matcha in polvere
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 2 cucchiaini di farina d'avena
- 2 cucchiaini di semi di zucca
- 10 cl di succo di mango
- 15 cl di latte
- 1 banana

Preparazione passo-passo

- Togliere la buccia alle banane e tagliarle a fette.
- Mettere le banane a fette nel frullatore.
- Versare il latte e il succo di mango.
- Aggiungere la polvere di tè verde matcha.
- Frullare finché il composto non diventa liscio e denso.
- Versare il frullato in 2 ciotole.
- Mettere le bacche di goji, l'avena, i semi di zucca e i semi di lino sopra il frullato in ogni bicchiere.

Suggerimenti e indicazioni

Per uno smoothie bowl a base di tè verde matcha, mango, bacche di goji e farina d'avena dalla consistenza più cremosa, è consigliabile aggiungere la farina d'avena a una piccola quantità di latte riscaldato e poi aggiungerla alla superficie dello smoothie.

Gazpacho

Il gazpacho è un invito a rinfrescarsi, soprattutto durante le ondate di calore. Questa zuppa è composta da verdure crude miste e viene servita fredda. Contiene più vitamine di una zuppa di verdure cotte.

Il gazpacho è generalmente preparato con pomodori e altre verdure come cipolle, cetrioli e peperoni. Questi ingredienti vengono mescolati con acqua e cubetti di ghiaccio. All'impasto vengono poi aggiunti latte, olio, sale e aceto per esaltarne il sapore.

Ingredienti

- 2 pomodori
- 1/2 peperone rosso
- 1/2 cetriolo
- 1/2 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- Il sale
- Pepe

Preparazione passo-passo

- Lavare i pomodori, il peperone, il cetriolo e la cipolla.
- Tagliare i pomodori e il peperone e rimuovere i semi.
- Sbucciare e tagliare il cetriolo.
- Sbucciare e tagliare la cipolla.
- Mettere nel frullatore i pomodori, il cetriolo, metà del peperone e metà della cipolla.
- Aggiungere l'aglio, l'olio d'oliva e l'aceto balsamico.
- Frullare il tutto per ottenere un composto omogeneo.
- Condire con sale e pepe.
-

Suggerimenti e indicazioni

A seconda delle preferenze personali, si può aggiungere del pangrattato all'impasto per dare maggiore consistenza.



Deutsch

Inhalt

SMOOTHIES

131

Smoothie aus Haselnussmilch und Matcha	132
Aprikosen-Smoothie	133
Erdbeer-Bananen-Smoothie	134
Gurken-Apfel-Smoothie	135
Protein-Smoothie	136
Smoothie aus Trauben, Blaubeeren und Joghurt	137
Mango-Smoothie	138
Vanille-Schokoladen-Smoothie	139
Smoothie mit roten Früchte	140
Smoothie mit Wassermelone, Erdbeere und Minze	141
Avocado- und Bananen-Smoothie	142
Ananas-Kokos-Smoothie	143
Apfel-Birne-Kiwi-Smoothie	144
Smoothies mit Melone, Gurke und Wassermelone	145
Superprotein-Hafer-Apfel-Smoothie	146
Himbeer-Pistazien-Smoothie	147
Kiwi-Gurken-Smoothie	148
Erdbeer-Basilikum-Smoothie	149
Karotten-Ingwer-Smoothie	150
Smoothie-Bowl mit grünem Matcha-Tee, Mango, Goji-Beeren und Haferflocken	151
Passionsfrucht-Smoothie	152
Smoothie mit Brombeeren	153

VERSCHIEDENE REZEPTE

154

Oreo-Milchshake	155
Nutella-Milchshake	156
Kaffee-Frappé	157
Pfannkuchenteig	158
Pancake-Teig	159
Bowlcake mit Matcha	160
Cappuccino-Frappé	161
Gazpacho	162

SMOOTHIES



Ein Smoothie, vom englischen Wort "smooth" für cremig, bezeichnet ein cremiges, sämiges Getränk, das aus den USA stammt. Er wird aus Frucht- oder Gemüsesaft, Milchprodukten (Milch, Joghurt...), zerstoßenem Eis und anderen Lebensmitteln zubereitet. Alle Zutaten werden dann miteinander vermischt, gemixt und in einem Glas angerichtet.

Mit der Erfindung von elektrischen Mixern wurden Smoothies in Kalifornien populär und verbreiteten sich ab 1930 in den USA. Ab den 1960er Jahren wurde das Getränk in Lebensmittelgeschäften, Restaurants, bei Eisverkäufern, in Saftbars usw. angeboten und erfreuten sich großer Beliebtheit.

Der Smoothie ist ein Getränk, das mit einfach zu findenden Zutaten leicht zuzubereiten ist. Es gibt eine Vielzahl von Varianten von Smoothie-Rezepten. Hier finden Sie einige Ideen für Smoothie-Rezepte und andere Zubereitungen, die mit einem Mixer zubereitet werden.

Smoothie aus Haselnussmilch und Matcha

Der Smoothie aus Haselnussmilch und Matcha ist ein frisches Getränk mit vielen positiven Eigenschaften. Da er Matcha-Tee enthält, trägt er dank seines hohen Gehalts an Antioxidantien zur Erhaltung der Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und zur Regulierung des Blutdrucks bei. Vanillearoma und Ahornsirup verleihen diesem Smoothie-Rezept mehr Geschmack und die Zugabe von Eiswürfeln macht das Getränk noch cremiger. Lassen Sie uns herausfinden, wie Sie diesen Smoothie mit Matcha und Haselnussmilch zubereiten können.

Die Zutaten

- 150 ml Haselnussmilch
- 1 Teelöffel Matcha
- 5 Eiswürfel
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- Vanille-Aroma

Zubereitung

- Die Haselnussmilch in die Schüssel des Standmixers gießen.
- Matcha-Tee und Ahornsirup unterrühren.
- Das Vanillearoma und die Eiswürfel hinzufügen.
- Das Ganze mixen, bis es homogen und cremig ist.
- In ein Smoothieglas umfüllen.

Tipps und Tricks

Um der Zubereitung etwas Farbe zu verleihen, schneiden Sie eine Erdbeere auf und legen Sie die Erdbeerstücke auf die Oberfläche des Smoothies mit Haselnussmilch und Matcha. Wer mag, kann die Milch durch eine Kugel Vanilleeis ersetzen.

Aprikosen-Smoothie

Der Aprikosen-Smoothie ist ein Konzentrat aus Frische und Cremigkeit. Neben seinem Geschmack enthält dieses Getränk Antioxidantien (trägt zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems und zur Krebsvorbeugung bei) und Ballaststoffe (reguliert die Darmtätigkeit und fördert die Verdauung). Dieses Smoothie-Rezept ist daher ideal für Menschen, die sich ballaststoffreich ernähren. Seine Zubereitung erfolgt in wenigen einfachen Schritten mit weniger als 5 Zutaten.

Die Zutaten

- 2 mittelgroße Aprikosen
- 150 ml pflanzliche Milch (oder Joghurt)
- 6 Eiswürfel
- 1 Esslöffel Honig (oder brauner oder weißer Zucker)

Zubereitung

- Die Aprikosen gründlich waschen.
- Die Kerne aus der Frucht entfernen.
- Die Pflanzenmilch oder den Joghurt in den Mixer geben.
- Die Aprikosen und die Eiswürfel hinzufügen.
- Den Honig eingießen oder die Mischung mit Zucker süßen.
- Etwa eine Minute lang mixen, bis die Mischung cremig und sämig ist.
- Sofort genießen.

Tipps und Tricks

Für dieses Aprikosen-Smoothie-Rezept sollten Sie am besten Bio-Obst verwenden. Um dieser Zubereitung eine leichte und luftige Note zu verleihen, können Sie die Pflanzenmilch durch Joghurt ersetzen. Mandel- oder Sojamilch sind ebenfalls hervorragende Alternativen. Für noch mehr Geschmack können Sie dem Aprikosen-Smoothie einen Apfel oder eine Banane hinzufügen.

Erdbeer-Bananen-Smoothie

Der Erdbeer-Bananen-Smoothie ist ein frisches, cremiges und vitaminreiches Getränk. Er wird mit nur drei Zutaten zubereitet. Mit einem Mixer dauert die Zubereitung nur 5 Minuten. Die Kombination aus Erdbeere, Banane und Milch verleiht diesem süßen Smoothie einen einzigartigen Geschmack.

Die Zutaten

- 150 ml Milch
- Halbe Banane
- 5 Erdbeeren

Zubereitung

- Die Erdbeeren waschen und von den Stielen befreien.
- Die Erdbeeren grob zerkleinern.
- Die Erdbeerstücke in den Mixer geben.
- Die Schale der Banane entfernen.
- Die Banane in Scheiben schneiden.
- Die Bananenscheiben in den Mixer geben.
- Die Milch über die Früchte gießen.
- Mixen, bis die Mischung homogen und glatt ist.

Tipps und Tricks

Für diese Zubereitung kann Pflanzenmilch verwendet werden, wenn Sie Vegetarier oder laktoseintolerant sind. Ansonsten kann auch Kuhmilch den Zweck erfüllen. Dieser Erdbeer-Bananen-Smoothie kann auch mit Mandelmilch, Sojamilch oder Hafermilch zubereitet werden.

Gurken-Apfel-Smoothie

Der Gurken-Apfel-Smoothie ist ein hervorragender Fettverbrenner. Er besitzt dank seiner beiden Grundzutaten sättigende Vorteile. Dieses cremige, sahnige Getränk fördert außerdem eine ausgeglichene Ernährung, da es Vitamin B, Antioxidantien und Ballaststoffe enthält. Dieser Smoothie ist nicht nur lecker, sondern trägt auch zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei. Er kann auch in eine Schlankheitskur integriert werden.

Neben Gurke und Apfel wird dieser Smoothie auch mit Minzblättern zubereitet. Die Minze verleiht der Mischung nicht nur ein zartes Aroma, sondern hebt auch den Geschmack hervor. Hier erfahren Sie, wie Sie diesen Gurken-Apfel-Smoothie zubereiten.

Die Zutaten

- 1/2 Gurke
- 2 Äpfel
- 2 Limetten
- 4 Blätter Minze
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Die Gurke, die Äpfel, die Zitronen und die Minze waschen.
- Trocknen Sie die Minzblätter.
- Die Zitronen auspressen, um den Saft zu gewinnen.
- Die Gurke ungeschält vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
- Die Äpfel in Würfel schneiden und entkernen.
- Die Zutaten in den Mixer geben.
- Alles mixen, bis die Mischung glatt ist und keine Stücke mehr vorhanden sind.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps und Tricks

Um der Zubereitung eine weitere Dimension zu verleihen, können Sie Tabasco und Olivenöl hinzufügen. Sie können auch einige Petersilienblätter untermischen.

Protein-Smoothie

Um sich nach dem Sport oder einer großen körperlichen Anstrengung zu erholen, ist der Protein-Smoothie ein gesundes, leckeres und energiereiches Getränk. Durch seine Verkostung wird eine gesunde und ausgewogene Ernährung gefördert.

Der Protein-Smoothie kann mit einer Vielzahl von Zutaten zubereitet werden. In diesem Fall werden drei einfach zu findende Zutaten verwendet: eine Banane, Erdnussbutter und Pflanzenmilch. Ihre Kombination ergibt ein süßes, leckeres, proteinreiches und gut ausgewogenes Getränk, das Ihre Geschmacksnerven sicherlich begeistern wird.

Die Zutaten

- 1 Banane
- 150 ml pflanzliche Milch
- 3 Esslöffel cremige Erdnussbutter

Zubereitung

- Die Schale der Banane entfernen.
- Die Banane in Scheiben schneiden.
- Milch in die Schüssel des Standmixers gießen.
- Die Bananen dazugeben.
- Die Erdnussbutter einrühren.
- Mixen, um einen glatten, homogenen und cremigen Smoothie zu erhalten.
- Kalt servieren.

Tipps und Tricks

Für die Zubereitung dieses Smoothie-Rezepts können Sie die Banane im Voraus aufschneiden und dann in einer kleinen Tüte einfrieren. Wenn Sie Ihr Getränk süßen möchten, sollten Sie einen Esslöffel Honig hinzufügen, bevor Sie alles mixen. Sie können auch Ihr Lieblingsproteinpulver hinzufügen, um sich nach dem Training gut zu erholen.

Smoothie aus Trauben, Blaubeeren und Joghurt

Der Smoothie aus Trauben, Blaubeeren und Joghurt ist ein Konzentrat aus Geschmack und Süße. Der Joghurt verleiht diesem Rezept mehr Cremigkeit. Mit Heidelbeeren zubereitet, fördert dieses Getränk die Gefäßfunktion, senkt das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und trägt zu einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel bei.

Dieser Smoothie ist ebenso lecker wie gesund. Darüber hinaus ist er einfach zuzubereiten. In nur wenigen Minuten haben Sie ein frisches, geschmacksreiches Getränk.

Die Zutaten

- 80 g Weintrauben (entspricht einem Glas)
- 40 g Blaubeeren (entspricht einem halben Glas)
- 125 g Naturjoghurt ohne Zuckerzusatz

Zubereitung

- Blaubeeren und Weintrauben gründlich waschen.
- Den Joghurt in die Schüssel des Standmixers geben.
- Fügen Sie die Früchte hinzu.
- Das Ganze mit dem Mixer pürieren.
- Frisch servieren.

Tipps und Tricks

Für die Präsentation des Trauben-Heidelbeer-Smoothies streuen Sie einige Trauben und Heidelbeeren auf die Oberfläche. Sie können den Joghurt auch durch Pflanzenmilch ersetzen. Um das Getränk cremiger zu machen, empfiehlt sich die Zugabe von Eiswürfeln.

Mango-Smoothie

Der Mango-Smoothie ist ein cremiges, köstliches Getränk mit einer schönen Farbe. Die Frucht, mit der er zubereitet wird, ist von Natur aus reich an Vitamin C und B sowie an Mineralstoffen. Der Verzehr dieses Getränks trägt somit zur Verringerung von Müdigkeit und zur Stärkung des Immunsystems bei.

Die Zubereitung des Mango-Smoothies ist ganz einfach. Sie benötigen lediglich zwei Zutaten und einige Minuten Zeit, um das Getränk herzustellen.

Die Zutaten

- 50 cl Milch oder 200 g Joghurt
- 1 Mango

Zubereitung

- Waschen Sie die Mango.
- Schälen Sie die Frucht und entfernen Sie den Kern.
- Die Mango in Stücke schneiden.
- Die Mango in den Mixer geben.
- Die Milch oder den Joghurt dazu gießen.
- Alles mixen, bis ein cremiges, geschmeidiges Getränk entsteht.
- Gut gekühlt servieren.

Tipps und Tricks

Für den Gaumenschmaus empfiehlt es sich, einige kleine Mangostücke in diesem Smoothie zu belassen.

Vanille-Schokoladen-Smoothie

Der Vanille-Schokoladen-Smoothie ist ein leckeres und köstliches Rezept, das Schokoladenliebhaber begeistern wird. Dieses Schokoladengetränk, das durch einen süßen Vanilleduft verfeinert wird, verspricht auch, cremig und geschmeidig zu sein. Seine Zubereitung erfolgt in nur wenigen Minuten mit einfach zu findenden Zutaten.

Die Zutaten

- 150 ml Milch
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 2 Esslöffel Schokoladenpulver
- 1 Teelöffel Vanillearoma

Zubereitung

- Die Milch in die Schüssel des Standmixers gießen.
- Die Eiskugeln hinzufügen.
- Die 2 Esslöffel Schokoladenpulver unterrühren.
- Mit dem Vanillearoma aromatisieren.
- Alles mixen, bis die Mischung glatt und homogen ist.

Tipps und Tricks

Um eine cremigere Konsistenz zu erhalten, sollten Sie einige Eiswürfel hinzufügen und dann erneut mixen. Der Schoko-Vanille-Smoothie kann auch mit Vanilleeis und Schokoladeneis zubereitet werden.

Smoothie mit roten Früchte

Der Smoothie mit roten Früchten ist eine weitere Variante eines leckeren und einfach zuzubereitenden Smoothie-Rezepts. Dieses cremige, süße und schmackhafte Getränk ist auch reich an Mikronährstoffen: Vitamin A, C und E, Polyphenole... Abgesehen davon, dass es ein wahres Geschmackserlebnis ist, bietet sein Verzehr zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Die Zubereitung eines Smoothies mit roten Früchten dauert insgesamt nur 10 Minuten. Bei der Zubereitung dieses Rezepts ist es wichtig, hochwertige Früchte auszuwählen, die idealerweise aus biologischem Anbau stammen.

Die Zutaten

- 200 g rote Früchte
- 1 Natur- oder Vanillejoghurt
- 1 Vanilleeis
- 20 cl Fruchtsaft Ihrer Wahl

Zubereitung

- Waschen Sie die roten Früchte.
- Entfernen Sie die Kerne und/oder entkernen Sie die Früchte.
- Den Fruchtsaft in den Mixer geben.
- Den Joghurt hinzufügen.
- Die Eiscreme unterrühren.
- Alles mixen, bis die Mischung homogen, weich und glatt ist.
- Die roten Früchte hinzufügen.
- Nochmals mixen.
- Genießen.

Tipps und Tricks

Um diesen Smoothie aus roten Früchten zuzubereiten, sollten Sie die Früchte vor der Verwendung einfrieren. Das Vanilleeis ist optional. Ob es hinzugefügt wird, hängt vom persönlichen Geschmack ab.

Smoothie mit Wassermelone, Erdbeere und Minze

Mit dem Smoothie aus Wassermelone, Erdbeere und Minze können Sie Ihren Vitaminspeicher auffüllen. Dieses Getränk ist besonders lecker, durstlöschend und erfrischend. Es eignet sich perfekt für die Sommermonate.

Der Smoothie aus Erdbeere, Wassermelone und Minze bringt auch mehrere gesundheitliche Vorteile mit sich. Er ist von Natur aus reich an Kalium, Provitamin A und dank der Wassermelone auch an Magnesium. Diese Frucht wirkt außerdem harntreibend. Erdbeeren und Minze bringen noch mehr gesunde Nährstoffe in das Getränk.

Wie bereite ich einen Smoothie aus Wassermelone, Erdbeere und Minze zu? Nehmen Sie einfach den Mixer und einige Gläser heraus; und bereiten Sie die für dieses Rezept erforderlichen Zutaten vor.

Die Zutaten

- 200 g Wassermelone
- 100 g Erdbeeren
- 10 Blätter Minze
- Zucker

Zubereitung

- Zuerst die Erdbeeren und die Minzblätter waschen.
- Die Erdbeeren entstielen und schneiden, dann beiseite stellen.
- Die Minzblätter trocknen lassen.
- Alle diese Zutaten in den Mixer geben.
- Die Mischung süßen (je nach Vorliebe).
- Das Ganze im Mixer pürieren.
- Gut gekühlt genießen.

Tipps und Tricks

Die Zugabe von Zucker ist optional, vor allem wenn die Wassermelone und die Erdbeeren bereits gut gesüßt sind.

Avocado- und Bananen-Smoothie

Der Avocado-Bananen-Smoothie ist ein leckeres, erfrischendes und gesundes Getränk. Er liefert eine große Anzahl an Mikronährstoffen (Vitamine, Kupfer, Kalium...) sowie Ballaststoffe (wichtig für die Sättigung) dank der beiden Früchte, aus denen er besteht: Avocado und Banane.

Der Bananen-Avocado-Smoothie lässt sich leicht zu Hause zubereiten, vor allem mit einem effizienten Mixer. Bereiten Sie dann die notwendigen Zutaten vor, um dieses Rezept in nur wenigen Minuten zuzubereiten.

Die Zutaten

- 1 Banane
- 1 Avocado
- 175 ml halbfette Milch
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung

- Die Schale der Bananen und Avocados entfernen.
- Die Bananen in Scheiben schneiden (optionaler Schritt).
- Das Obst in den Mixer geben.
- Die halbentrahmte Milch zugießen.
- Honig und Vanilleextrakt hinzufügen.
- Etwa 30 Sekunden lang mixen, um eine glatte, homogene Mischung zu erhalten.
- Im Kühlschrank aufbewahren, um einen frischen Smoothie für den Verzehr zu haben.

Tipps und Tricks

Um einen frischen Avocado- Bananen-Smoothie zum Frühstück zu haben, sollten Sie ihn am Vortag zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Ananas-Kokos-Smoothie

Der frische und cremige Ananas-Kokos-Smoothie ist ein köstlicher Durstlöcher und ein perfektes Getränk, um der Sommerhitze zu trotzen. Dieser Smoothie aus tropischen Früchten wird Ihre Geschmacksknospen mit seinem einzigartigen Geschmack, der an Sonne und Inseln erinnert, verzaubern.

Wie bereitet man einen Kokosnuss-Ananas-Smoothie zu? Das Rezept ist einfach, sorgt aber für ein cremiges und süßes Getränk.

Die Zutaten

- 175 g Ananas
- 1 Banane
- 1 Esslöffel Kokosraspeln
- 200 ml Kokosmilch

Zubereitung

- Die Ananas in Würfel schneiden und in den Mixer geben.
- Die 250 ml Kokosmilch zugießen.
- Die Kokosraspeln hinzufügen.
- Die Banane schälen und in die Mischung einrühren.
- Die Zutaten mixen, bis die Mischung glatt, homogen und süß ist.
- Genießen.

Tipps und Tricks

Für dieses Rezept sollten Sie tiefgefrorene Ananas verwenden. Es empfiehlt sich, die Banane erst am Ende hinzuzufügen, damit ihre Farbe nicht ins Schwarze übergeht.

Apfel-Birne-Kiwi-Smoothie

Der Apfel-Birne-Kiwi-Smoothie wird aus ballaststoffreichen Zutaten hergestellt. Sein Verzehr fördert daher die Darmtätigkeit und hilft, Blähungen und Verstopfung zu bekämpfen. Dank der Kiwi, einer Frucht, die ebenfalls mit Antioxidantien angereichert ist, enthält dieses Getränk auch viel Vitamin C.

Neben den vielen gesundheitlichen Vorteilen ist der Apfel-Birne-Kiwi-Smoothie ein echter Genuss. Dieses Rezept ist auch recht einfach zuzubereiten. Es dauert weniger als 30 Minuten, ein cremiges, geschmeidiges und süßes Getränk zuzubereiten.

Die Zutaten

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Kiwi
- 1 dl Wasser
- 1 Becher Naturjoghurt
- 3 Esslöffel Honig

Zubereitung

- Das Obst waschen und schälen.
- Apfel, Birne und Kiwis in grobe Würfel schneiden.
- Das geschnittene Obst in den Mixer geben.
- Den Joghurt und den Honig hinzufügen.
- Alles zu einer homogenen, glatten und süßen Mischung mixen.
- Fügen Sie etwas Wasser hinzu, um eine gute Konsistenz zu erhalten.
- Den Smoothie gut gekühlt servieren.

Tipps und Tricks

Für dieses Rezept für einen Smoothie aus Birne, Apfel und Kiwi sollten Sie säuerliche Äpfel wie Granny- oder Braeburn-Äpfel verwenden.

Smoothies mit Melone, Gurke und Wassermelone

Der Smoothie aus Melone, Gurke und Wassermelone ist ein 100 % natürliches Getränk. Er sollte gut gekühlt verzehrt werden, um alle seine Vorteile zu nutzen. Dieser Smoothie ist dank seiner 3 Hauptzutaten von Natur aus reich an Mikronährstoffen und Ballaststoffen. Die Kombination dieser 3 Obst- und Gemüsesorten verleiht ihm einen besonderen Geschmack, der die Geschmacksknospen begeistern wird.

Die Zubereitung dieses Smoothies aus Wassermelone, Melone und Gurke erfolgt mit 3 Zutaten. Sie brauchen nur den Mixer und einige Smoothie-Gläser, um ihn herzustellen und zu servieren.

Die Zutaten

- 1 Melone
- 1/2 kleine Wassermelone
- 4 Noa-Gurken oder 1/2 Gurke

Zubereitung

- Waschen Sie die Zutaten.
- Melone, Wassermelone und Gurken schälen und halbieren.
- Die Kerne aus der Melone, den Gurken und der Wassermelone entfernen.
- Das Fruchtfleisch der Melone, der Wassermelone und der Gurken in grobe Stücke schneiden.
- Alle zuvor zerkleinerten Zutaten in den Mixer geben.
- Frisch genießen.

Tipps und Tricks

Es ist ratsam, die Menge der einzelnen Zutaten je nach Anzahl der Personen zu multiplizieren oder zu dividieren.

Superprotein-Hafer-Apfel-Smoothie

Smoothies, die mit Samen hergestellt werden, sind sowohl schmackhaft als auch kalorienreich. Die Zugabe von Obst oder Gemüse in der Zubereitung sorgt für eine grüne Note. Der Apfel-Hafer-Smoothie ist ein leckeres, proteinreiches Getränk. Er wird am besten nach dem Training oder einer körperlichen Anstrengung getrunken, um sich zu stärken, zu rehydrieren, Energie zu tanken und den Durst zu löschen. Diese Art von Getränk eignet sich auch hervorragend als Appetitzügler nach dem Training.

Der superproteinhaltige Hafer-Apfel-Smoothie ist einfach zuzubereiten und kann zu Hause hergestellt werden. Dieses Rezept kann in nur wenigen Minuten zubereitet werden. Hier erfahren Sie, wie Sie es zubereiten.

Die Zutaten

- 3 Esslöffel Haferflocken
- 1 grüner Apfel
- 1 Banane
- 1 Tasse pflanzliche Milch
- 1 Handvoll Mandeln oder 2 Esslöffel Mandelbutter

Zubereitung

- Waschen Sie den Apfel.
- Die Milch in den Mixer gießen.
- Die Haferflocken hinzufügen.
- Die Mandeln oder die Mandelbutter unterrühren.
- Die Schale der Banane entfernen und die Frucht in Scheiben schneiden.
- Die Banane in die Mischung geben.
- Alles auf höchster Stufe mixen, bis die Mischung glatt und homogen ist.
- Gut gekühlt genießen.

Tipps und Tricks

Es wird empfohlen, den Smoothie aus Hafer und grünem Apfel 30 Minuten nach dem Training zu genießen.

Himbeer-Pistazien-Smoothie

Der Himbeer-Pistazien-Smoothie ist ein Getränk, das reich an Kalorien, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen ist. Sein Verzehr kann eine Vielzahl von Vorteilen mit sich bringen. Die Himbeere, aus der dieser Smoothie besteht, ist für ihre harntreibende Wirkung bekannt. Die Pistazie ist reich an Proteinen, Vitamin B6, B1 und K1, Kupfer, Eisen, Phosphor und Mangan.

Um Energie zu tanken, den Durst zu löschen und ein gutes, frisches und cremiges Getränk zu genießen, bereiten Sie einen selbstgemachten Himbeer-Pistazien-Smoothie zu.

Die Zutaten

- 50 g Himbeeren
- 20 g Pistazien
- 1 griechischer Joghurt, ca. 150 g
- 1 Esslöffel Honig

Zubereitung

- Waschen Sie die Himbeeren.
- Die Pistazien im Mixer zerkleinern.
- Honig und Joghurt in den Mixer geben.
- Die Mischung im Mixer pürieren.
- Die Himbeeren hinzufügen.
- Erneut mixen, bis eine homogene, cremige Mischung entsteht.
- Die Mischung in Gläser füllen.
- Gut gekühlt servieren.

Tipps und Tricks

Denken Sie daran, einige gehackte Himbeeren und Pistazien auf die Oberfläche des Smoothies zu legen, um ihn vor dem Servieren zu dekorieren.

Kiwi-Gurken-Smoothie

Der Kiwi-Gurken-Smoothie ist ein Getränk, das reich an Vitamin C ist. Tatsächlich ist die Kiwi eines der Lebensmittel mit dem höchsten Vitamin-C-Gehalt. Sie enthält außerdem Antioxidantien und andere Mikronährstoffe, die für die Gesundheit des Körpers wichtig sind. Gurken liefern ebenfalls eine große Anzahl an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Kombination dieser beiden Zutaten macht diesen Smoothie zu einem leckeren und gesunden Getränk. Die Zubereitung des Kiwi-Gurken-Smoothies erfolgt in wenigen einfachen Schritten und dauert weniger als 10 Minuten. Befolgen Sie das folgende Rezept, damit es gelingt.

Die Zutaten

- 2 Kiwis
- ½ Gurke
- 1 Granny-Smith-Apfel
- 50 cl halbentrahmte Milch
- 4 Blätter Minze
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Kiwis, Gurke, Apfel und Minzblätter waschen.
- Die Gurke, die Kiwi und den Apfel in kleine Stücke schneiden.
- Die Milch in den Mixer gießen.
- Die Apfel-, Kiwi- und Gurkenstücke hinzufügen.
- Die Minzblätter hinzufügen.
- Alles zu einer homogenen Mischung mixen.
- Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Eiswürfel hinzufügen.
- Trinken.

Tipps und Tricks

Um Ihrem Kiwi-Gurken-Smoothie noch mehr Geschmack zu verleihen, können Sie Kokosmilch und Grapefruitsaft hinzufügen. Um die Gläser zu dekorieren, legen Sie dünne Gurkenstreifen auf die Oberfläche, Kiwistücke und ein Minzblatt.

Erdbeer-Basilikum-Smoothie

Der Erdbeer-Basilikum-Smoothie wird Ihre Geschmacksknospen zum Staunen bringen. Das Basilikum verleiht dieser Mischung ein zartes Aroma und veredelt ihren Geschmack. Die Erdbeere verleiht diesem Smoothie Farbe und einen fruchtigen Geschmack. Diese beiden Zutaten machen den Smoothie zu einem frischen, vitaminreichen und köstlichen Getränk, das die Geschmacksknospen eines jeden verwöhnen wird.

Die Zutaten

- 250 g Erdbeeren
- 15 Blätter Basilikum
- 2 Esslöffel Zucker
- 50 ml Wasser

Zubereitung

- Die Erdbeeren waschen und entstielen.
- Die Basilikumblätter waschen.
- Wasser in den Mixer geben.
- Erdbeeren und Basilikumblätter hinzufügen.
- Alles mixen, bis eine homogene Mischung entsteht.
- Zucker hinzufügen und mixen.
- In ein Smoothieglas gießen.
- Servieren.

Tipps und Tricks

Für dieses Smoothie-Rezept können Sie Zitronenbasilikum verwenden. Seine Blätter werden dem Rezept einen zitronigen Geschmack und Duft verleihen. Der Erdbeer-Basilikum-Smoothie kann auch dekoriert werden, indem ein Basilikumblatt und ein Stück Erdbeere auf die Mischung gelegt werden.

Karotten-Ingwer-Smoothie

Der Karotten-Ingwer-Smoothie ist nicht nur ein erfrischendes Getränk. Dieses Rezept bringt dank der Zutaten, die für seine Zubereitung verwendet werden, auch zahlreiche Vorteile mit sich. Die Karotte macht ihn zu einem vitamin- und carotinreichen Getränk. Der Ingwer verleiht dem Getränk einen leicht scharfen Geschmack. Der Ingwer-Karotten-Smoothie hilft dem Körper, Infektionen der Atemwege vorzubeugen. Durch seinen Verzehr wird auch das Risiko von Augenerkrankungen verringert.

Das ist aber noch nicht alles! Der Karotten-Ingwer-Smoothie lässt sich in nur 10 Minuten zubereiten. Da er nur wenige Zutaten benötigt, ist er auch nicht sehr teuer.

Die Zutaten

- 2 Karotten
- 10 g Ingwer
- 1 Apfel
- ½ Zitrone

Zubereitung

- Die Karotten, den Apfel, die Zitrone und den Ingwer waschen.
- Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
- Den Ingwer schälen.
- Den Apfel schälen und in Stücke schneiden.
- Karotten, Ingwer und Apfel 2 Minuten lang im Mixer pürieren.
- Die Zitrone auspressen, um den Saft aufzufangen.
- Den Saft der halben Zitrone in die Mischung geben.
- Verzehren.

Tipps und Tricks

Der Karotten-Ingwer-Smoothie wird direkt nach der Zubereitung gut gekühlt genossen. Zum Süßen kann der Zubereitung etwas Honig hinzugefügt werden.

Smoothie-Bowl mit grünem Matcha-Tee, Mango, Goji-Beeren und Haferflocken

Die Smoothie-Bowl mit grünem Matcha-Tee, Mango, Goji-Beeren und Haferflocken eignet sich perfekt zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit. Dieses Rezept ist besonders reich an Nährstoffen, insbesondere an Vitamin A, Provitamin A und Beta-Carotin. Außerdem enthält es lösliche Ballaststoffe, die die Verdauung erleichtern. Neben den vielen Vorteilen, die dieser Smoothie mit sich bringt, ist er lecker, leicht, frisch und glutenfrei.

Um einen Bowl-Smoothie aus Goji-Beeren, Mango, grünem Matcha-Tee und Haferflocken zu Hause zuzubereiten, müssen Sie nur die Zutaten vorbereiten und das folgende Rezept befolgen.

Die Zutaten

- 1 Esslöffel Matcha-Grüntee-Pulver
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 2 Esslöffel Haferflocken
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- 10 cl Mangosaft
- 15 cl Milch
- 1 Banane

Zubereitung

- Die Schale der Bananen entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden.
- Die geschnittenen Bananen in den Mixer geben.
- Die Milch und den Mangosaft dazu gießen.
- Das Matcha-Grüntee-Pulver hinzufügen.
- Alles so lange mixen, bis die Mischung glatt und dickflüssig wird.
- Den Smoothie in zwei Schüsseln geben.
- Gojibeeren, Haferflocken, Kürbiskerne und Leinsamen auf die Oberfläche des Smoothies in jeder Schale geben.

Tipps und Tricks

Um eine Smoothie-Bowl mit grünem Matcha-Tee, Mango, Goji-Beeren und Haferflocken mit einer cremigeren Konsistenz und mehr Textur zu erhalten, empfiehlt es sich, die Haferflocken in eine kleine Menge erhitzter Milch zu geben und diese dann zu der Mischung auf der Oberfläche des Smoothies hinzuzufügen.

Passionsfrucht-Smoothie

Der Passionsfrucht-Smoothie ist ein erfrischendes Getränk mit exotischem Geschmack. Dieser cremige, fruchtige Milchsft bringt die Geschmacksknospen zum Staunen. Dieses sehr vitaminreiche Getränk ist auch ein guter Gesundheitsverbündeter. Es eignet sich hervorragend zum Frühstück, als Snack oder zu jeder anderen Tageszeit als Durstlöscher. Es gibt verschiedene Varianten von Passionsfrucht-Smoothies, je nachdem, welche Zutaten verwendet werden. Diesmal wird dieser Smoothie aus 3 Passionsfrüchten in Kombination mit Kiwis und Bananen zubereitet. Lesen Sie hier das Rezept, um dieses Getränk zu Hause zuzubereiten.

Die Zutaten

- 1 Banane
- 1 Kiwis
- 2 Passionsfrucht
- 1 Natur- oder Vanillejoghurt
- 150 ml sehr frische Milch
- 2 Päckchen Vanillezucker

Tipps und Tricks

Dieser Passionsfrucht-Smoothie sollte sofort nach der Zubereitung gut gekühlt genossen werden, um seinen vollen Geschmack zu entfalten.

Zubereitung

- Beginnen Sie damit, die Passionsfrüchte zu halbieren.
- Das Fruchtfleisch herauslösen und in einer Schüssel kühl stellen.
- Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden.
- Die Schale der Bananen entfernen und die Bananen in Stücke schneiden.
- Bananen in die Schüssel des Standmixers geben.
- Vanillezucker und Joghurt hinzufügen.
- Die frische Milch dazu gießen.
- Das Ganze mit dem Mixer pürieren.
- Die Kiwis hinzufügen und erneut mixen.
- Die Mischung in Gläser füllen.
- Das Fruchtfleisch der frischen Passionsfrucht auf die Oberfläche des Smoothies legen.

Smoothie mit Brombeeren

Der Brombeer-Smoothie ist ein Konzentrat aus Geschmack und Süße. Seine Farbe, Cremigkeit und Textur laden zum Verkosten ein. Der Verzehr dieses Smoothies hat eine Reihe von Vorteilen. Da Brombeeren reich an Vitaminen und Antioxidantien sind, trägt dieser Smoothie zur allgemeinen Gesundheit des Körpers bei. Er fördert insbesondere die Durchblutung.

Die Zutaten

- 200 g tiefgekühlte Brombeeren
- 1 Glas frische Milch
- 1 Glas Naturjoghurt
- 2 Eiswürfel
- Zucker

Zubereitung

- Die noch gefrorenen Brombeeren in die Schüssel des Standmixers geben.
- Die frische Milch über die Früchte gießen.
- Den Becher Naturjoghurt dazugeben.
- Die Eiswürfel hinzufügen.
- Mit Zucker süßen.
- Die Mischung so lange mixen, bis sie homogen ist und eine schöne Textur aufweist.
- Verzehren.

Tipps und Tricks

Wenn Sie mit der Konsistenz des Smoothies nach dem Mixen nicht zufrieden sind, geben Sie Eiswürfel hinzu und mixen Sie ihn erneut. Denken Sie auch daran, Ihren Brombeer-Smoothie mit Minzblättern zu dekorieren.

VERSCHIEDEN E REZEPTE



Oreo-Milchshake

Der Oreo-Milchshake ist ein Getränk, das reich an Geschmack und Süße ist. Seine Zubereitung erfolgt mehr oder weniger auf die gleiche Weise wie bei einem Smoothie (Mischen mit dem Blender). Die beiden Rezepte unterscheiden sich in ihrer Konsistenz.

Was ist ein Oreo-Milchshake? Es handelt sich ganz einfach um einen Milchshake, der mit dem berühmten Oreo-Keks zubereitet wird. Dabei handelt es sich um

Die Zutaten

- 12 Oreo-Kekse
- 3 Kugeln Vanilleeis
- 150 ml Milch

Zubereitung

- Die Oreo-Kekse grob zerdrücken und beiseite stellen.
- Die Milch in den Mixer gießen.
- Die Eiskugeln unterrühren.
- 2/3 der zerkleinerten Oreo-Kekse in den Mixer geben.
- Das Ganze mit dem Mixer pürieren.
- Den Rest der zerdrückten Oreo-Kekse auf die Oberfläche des Smoothies streuen.
- Gut gekühlt servieren.

Tipps und Tricks

Um etwas Farbe in die Zubereitung zu bringen, legen Sie eine Erdbeere oder eine kleine Kirsche auf den Milchshake. Dieser Oreo-Milchshake wird direkt nach der Zubereitung gut gekühlt genossen.

Nutella-Milchshake

Ein Nutella-Milchshake ist ein Milchshake, der mit dem weltberühmten Brotaufstrich hergestellt wird. Es handelt sich um ein Gourmetgetränk auf Milchbasis, das einfach in einem Mixer zubereitet wird. Die Milch kann durch Eiscreme ersetzt werden. Erfahren Sie diesmal, wie Sie einen Milchshake mit Aufstrich aus Milch und Aufstrich zubereiten können.

Die Zutaten

- 150g halbfette Milch
- 4 Teelöffel Nutella
- Eiswürfel

Zubereitung

- Die Milch in den Mixer gießen.
- Nutella hinzufügen.
- Die Eiswürfel unterrühren.
- Das Ganze mit dem Mixer pürieren.
- Sofort genießen.

Tipps und Tricks

Die Anzahl der Eiswürfel, die Sie für dieses Milchshake-Aufstrich-Rezept benötigen, hängt von der gewünschten Konsistenz ab.

Kaffee-Frappé

Eine weitere Rezeptvariante, die im Mixer gemixt wird, ist der Kaffee-Frappé. Es handelt sich dabei um ein erfrischendes Getränk, das an heißen Abenden oder Nachmittagen kühl genossen werden kann. Der Kaffee-Frappé wird in der Regel mit Instantkaffee, Milch und Eiswürfeln zubereitet. Hier erfahren Sie, welche Schritte Sie für die Zubereitung dieses Rezepts befolgen müssen.

Die Zutaten

- 150 ml Milch
- 1 Espresso
- 6 Eiswürfel

Zubereitung

- Bereiten Sie einen Espresso zu.
- Gießen Sie den Kaffee ein.
- Die Milch unterrühren.
- Die Eiswürfel hinzufügen.
- Mit dem Blender mixen, um die Eiswürfel zu zerbrechen.

Tipps und Tricks

Ein Kaffee-Frappé wird gut gekühlt mit einem kleinen Schaum auf der Oberfläche genossen. Damit er gelingt, sollten Sie guten Kaffee wählen.

Pfannkuchenteig

Pfannkuchen gehören zu den Rezepten, die am einfachsten zuzubereiten sind. Ob süß oder herzhaft, sie schmecken köstlich. Ihr Geschmack hängt vom gewählten Belag ab. Um sich die Arbeit zu erleichtern, können Sie den Pfannkuchenteig im Mixer oder mit dem Pürierstab herstellen. Hier erfahren Sie, wie Sie in nur wenigen Minuten einen Express-Pfannkuchenteig im Mixer zubereiten können.

Die Zutaten

- 90g Mehl
- 1 Ei
- 175 ml Milch
- ½ Päckchen Hefe
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Nehmen Sie den Mixer zur Hand.
- Das Mehl in den Mixer geben.
- Öl, Hefe und Salz hinzugeben.
- Den Mixer einschalten.
- Das Gerät ausschalten, wenn die Mischung homogen ist.
- Eine Pfannkuchenpfanne oder eine antihafbeschichtete Pfanne mit Öl austreichen und dabei ein Blatt Küchenpapier verwenden.
- Lassen Sie sie etwas erhitzen.
- Die Pfannkuchen nach und nach unter Wenden backen.
- Auf einem großen Teller beiseite stellen.

Tipps und Tricks

Um Klumpenbildung zu vermeiden, empfiehlt es sich, ein flüssiges Mehl zu verwenden. Um einen köstlicheren Pfannkuchenteig zu erhalten, können Sie etwa 5 Teelöffel Orangenblüten in die Mischung geben.

Pancake-Teig

Der Pancake hat die Form eines dicken Pfannkuchens mit kleinem Durchmesser. In Nordamerika wird er meist zum Frühstück und im Vereinigten Königreich zum Nachmittag serviert. Der Pancake ist ein leckeres Frühstück mit vielen Aromen. Der Pfannkuchenteig wird im Mixer zubereitet und lässt sich in weniger als 5 Minuten und ohne großen Aufwand herstellen.

Um Ihre Pfannkuchen einfacher und schneller zuzubereiten, erfahren Sie hier, wie Sie einen Pfannkuchenteig im Mixer herstellen.

Die Zutaten

- 120 g Mehl
- 1 Ei
- 20 g Öl
- 20 g Backpulver
- 20 g Zucker
- 150 g Milch
- ½ Teelöffel Salz

Zubereitung

- Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in den Mixer geben.
- Ein Ei in die Mischung einrühren.
- Das Öl und dann die Milch in den Mixer geben.
- Alles bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis sich die Mischung in einen homogenen Teig verwandelt.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen.
- Den Pfannkuchenteig in der Pfanne von jeder Seite 5 Minuten backen.
- Die Füllungen hinzufügen.
- Servieren.

Tipps und Tricks

Genießen Sie den Pfannkuchenteig, indem Sie ihn mit Ahornsirup oder einem Aufstrich genießen.

Bowlcake mit Matcha

Der Bowlcake ist eine Art runder Kuchen, der einem Muffin ähnelt. Er wird in einer Schüssel (bowl auf Englisch) zubereitet, daher der Name "bowlcake". Nach der Zubereitung des Teigs wird der Kuchen für einige Minuten in den Ofen geschoben. Es gibt eine große Vielfalt an Bowlcake-Rezepten. Für dieses Mal gibt es einen Bowlcake, der mit Haferflocken und Matcha gemacht wird.

Um die Zubereitung dieses Gebäcks zu erleichtern, können Sie den Teig für den Matcha-Bowlcake im Mixer herstellen. So können Sie dieses Rezept in weniger als 10 Minuten zubereiten.

Die Zutaten

- 40 g Haferflocken
- 1 Teelöffel Matcha
- 1 Banane
- 1 Ei
- 2 Teelöffel Ahornsirup
- Etwas dunkle Schokolade

Zubereitung

- Die Haferflocken in den Mixer geben.
- Ahornsirup und Matcha hinzufügen.
- Die Schale der Banane entfernen und die Banane in Scheiben schneiden.
- Die Banane untermischen.
- Alles mixen, bis ein homogener Teig entsteht.
- Den Teig in eine Schüssel geben.
- Dunkle Schokolade hinzufügen.
- Etwa 2 bis 3 Minuten in der Mikrowelle garen.

Tipps und Tricks

Um den Matcha-Bowlcake noch schmackhafter zu machen, können Sie Kokosnuss, Kiwi und kleine weiße Schokoladenquadrate auf den Teig geben, nachdem er gebacken wurde. Es ist auch möglich, Kompott, griechischen Joghurt, Kokosmilch und Hefe hinzuzufügen, um den Teig für den Bowlcake herzustellen. Anstelle von Haferflocken können auch Reismehl und Kokosmehl verwendet werden.

Cappuccino-Frappé

Der Cappuccino-Frappé ist ein Sommergetränk. Es handelt sich um einen kalten Kaffee, der während der Sommermonate meist auf der Terrasse getrunken wird, um der Hitze zu trotzen. Dieses Getränk lässt sich ganz einfach im Mixer herstellen. Sie müssen nur guten Kaffee auswählen, damit er gelingt.

Hier erfahren Sie, welche Schritte Sie bei der Zubereitung eines Cappuccino-Frappés beachten müssen.

Die Zutaten

- Löslicher Kaffee
- 25 cl Milch oder Wasser
- 3 Esslöffel Vanillesirup
- 10 bis 15 Eiswürfel (je nach Vorliebe)
- 10 cl Vollrahm

Zubereitung

- Schlagen Sie zunächst die Vollsahne steif, um eine dickere Creme zu erhalten.
- Den Vanillesirup in die Sahne geben und weiter rühren.
- Alles in einen Spritzbeutel geben und die Mischung für die Glasur im Kühlschrank aufbewahren.
- Die Milch, den Kaffee, den Vanillesirup und die Eiswürfel in den Mixer geben.
- Die Mischung etwa 30 Sekunden lang mixen.
- Weiter mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die Glasur auf die Oberfläche geben.

Tipps und Tricks

Damit der Frappé gelingt, sollten Sie eine kleine Menge Flüssigkeit verwenden, um einen festen Schaum zu erhalten. Beachten Sie, dass es auch andere Varianten von Kaffee-Frappé-Rezepten gibt, z. B. Milch-Frappé, Karamell-Frappé oder Schokoladen-Frappé.

Gazpacho

Eine Gazpacho lädt vor allem bei Hitzewellen zu einer Erfrischung ein. Diese Suppe aus rohem, gemischtem Gemüse wird kalt serviert. Sie enthält mehr Vitamine als eine Suppe, die aus gekochtem Gemüse hergestellt wird.

Im Allgemeinen wird Gazpacho aus Tomaten und anderen Gemüsesorten wie Zwiebeln, Gurken oder Paprika hergestellt. Diese Zutaten werden mit Wasser und Eiswürfeln gemixt. Anschließend werden Milch, Öl, Salz und Essig hinzugefügt, um den Geschmack zu verbessern.

Es gibt verschiedene Gazpacho-Varianten, die von den verwendeten Zutaten und der Zubereitungsmethode abhängen. Hier erfahren Sie, wie Sie eine Gazpacho im Mixer zubereiten.

Die Zutaten

- 2 Tomaten
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 Gurke
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

- Tomaten, Paprika, Gurke und Zwiebel waschen.
- Tomaten und Paprika schneiden und entkernen.
- Die Gurke schälen und anschließend schneiden.
- Die Zwiebel schälen und anschließend hacken.
- Tomaten, Gurke, die Hälfte der Paprika und die Hälfte der Zwiebel in den Mixer geben.
- Knoblauch, Olivenöl und Balsamico-Essig zugeben.
- Pürieren Sie alles zu einer homogenen Mischung.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps und Tricks

Je nach Vorliebe kann man auch Croutons in die Zubereitung geben, um mehr Textur zu erhalten.

