



GALAXY

Свежесть твоих идей!

КНИГА РЕЦЕПТОВ

для блендеров



Active
Lifestyle

ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПОКУПКОЙ КУХОННОЙ ТЕХНИКИ “GALAXY”!

КУХОННАЯ ТЕХНИКА “GALAXY”- ЭТО КОМПАКТНЫЕ, НО ПРИ ЭТОМ МОЩНЫЕ ПРИБОРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ С ЛЕГКОСТЬЮ ВЗБИТЬ, ИЗМЕЛЬЧИТЬ И СМЕШАТЬ НЕОБХОДИМЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ! БЛАГОДАРЯ СЪЕМНЫМ ПЕРЕНОСНЫМ КОНТЕЙНЕРАМ ВЫ МОЖЕТЕ БРАТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НАПИТКИ И ЛЮБИМЫЕ КОКТЕЙЛИ С СОБОЙ.

«GALAXY»—ВАШ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

СОДЕРЖАНИЕ

СМУЗИ

Апельсиново-черничный смузи	3
Клубничный смузи с ростками пшеницы	3
Энергетический смузи	4
Диетический смузи	4
Смузи для иммунитета	4
Шоколадный смузи с кофе	5
Овсяный смузи с манго	5
Мороженое	5
Ягодный смузи с зеленым чаем	6
Йогуртово-ягодный смузи	6
Молочный шейк	6

БЕЛКОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

Густой творожный коктейль	7
Вишневый коктейль	7
Банановый коктейль	8
Малиновый коктейль	8
Йогуртовый коктейль	8



СМУЗИ

— Десерт из измельчённых блендером кусочков фруктов и ягод с добавлением льда, молока, йогурта, творога, сока, мёда, орехов, сухофруктов и злаков. Смузи обеспечивают организм всеми необходимыми витаминами, минералами и отлично усваиваются. При приготовлении смузи можно экспериментировать с выбором ингредиентов, но всегда следует учитывать сочетаемость фруктов и овощей.



Апельсиново-черничный смузи

- 1 стакан черники или черной смородины
- 100 мл апельсинового или ананасового сока
- 150 мл обезжиренного йогурта
- 2 ч. ложки меда



Клубничный смузи с ростками пшеницы



- 1 стакан миндального молока или ряженки
- 5 шт. замороженной или свежей клубники
- 2 ч. ложки пшеничных проростков
- 2 ч. ложки меда

Энергетический смузи



- 2 банана
- 1 ст.ложка порошка какао
- 2 ст.ложки арахисового масла
- 1,5 стакана обезжиренного молока или йогурта
- 3 кубика льда
- 2 ст.ложки ростков пшеницы
- 1 ч.ложка корицы
- 1 ст. ложка меда

— 100 г очищенной и нарезанной кубиками папайи

— 100 г очищенных от кожицы персиков, абрикосов или слив

— 1 груша или яблоко среднего размера

— 1 ст.ложка льняного семени

— 1 ст.ложка нарезанного имбиря

— 6 листиков мяты

— 100 мл обезжиренного йогурта или кефира

— 3 кубика льда

Диетический смузи



Смузи для иммунитета



- 100 г очищенного и нарезанного манго, папайи, персиков или бананов
- 100 г нарезанной дыни
- 50 г ананаса (свежего или консервированного)
- 10 г миндаля
- 1 стакан апельсинового сока
- 3 кубика льда

Шоколадный смузи с кофе

Шоколад натереть на тёрке. Банан очистить и порезать. Смешать в блендере до однородной консистенции.



- 1 банан
- 70 мл крепкого кофе
- 50 г горького шоколада
- 1 ч. ложка сахара
- 100 мл молока
- кардамон

Овсяный смузи с манго

Залить хлопья йогуртом, дать им постоять 30-40 минут. Манго очистить и нарезать кусочками. Смешать ингредиенты в блендере.

- 150 мл йогурта
- 1 манго
- 2 ст.ложки овсяных хлопьев
- 2 кубика льда



Мороженое

- 1 замороженный банан
- 200 г замороженной клубники или черники
- 100 г кремообразного творога
- 2 кубика льда
- Ванильный сахар



Ягодный смузи с зеленым чаем



- 1 стакан замороженных ягод (клюква, ежевика, черника, клубника)
- 1 банан
- 100 мл зеленого чая
- 2 ст. ложки меда
- 50 мл соевого молока
- сахар по вкусу

Йогуртово-ягодный смузи

- 100 мл йогурта
- 100 г черешни
- 50 г клубники
- 100 мл яблочного сока
- 1 ч.ложка меда



Ягоды промыть, очистить от косточек и плодоножек. Поместить ягоды на 3 часа в морозильную камеру. Смешать ингредиенты в блендере.



Молочный шейк



- 200 мл свежего молока
- 20 г раздробленных грецких орехов
- 1 ст. ложка ореховой пасты
- 100 г мороженого
- 50 мл сливок

БЕЛКОВЫЕ КОКТЕЙЛИ



Белковые коктейли укрепляют мышцы и формируют их рельеф, поддерживают оптимальную функциональность органов и тканей, эффективно нейтрализуют свободные радикалы и укрепляют иммунную систему. Максимальная эффективность белковых коктейлей достигается в комплексе с физической нагрузкой.



Густой творожный коктейль



- 100 г обезжиренного творога
- 200 мл молока
- 30 г фруктового джема

Вишневый коктейль



- 100 г обезжиренного творога
- 100 г вишневого сока
- 15 г сахара
- 20 г яичного белка

Банановый коктейль



- 400 мл обезжиренного молока
- 3 банана
- 2 ч.ложки тростникового сахара

Малиновый коктейль

- 3/4 стакана быстрорастворимых овсяных хлопьев, размоченных в воде или обезжиренном молоке
- 100 мл обезжиренного молока
- 100 г замороженной малины
- 1 ч.ложка тростникового сахара



Йогуртовый коктейль



- 50 г овсяных хлопьев, размоченных в молоке
- 300 г обезжиренного йогурта без вкусовых добавок
- 100 мл обезжиренного молока

ДЛЯ ЗАМЕТОК

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

GALAXY
Свежесть твоих идей!



**Active
Lifestyle**



GALAXY-TECS.RU

