

SMOOTHIES



GLI SMOOTHIES

Sono Frullati di frutta e/o verdura, di tendenza. Allungati con latte, yogurt, panna, tisane, tè, acqua e ghiaccio, spremute ecc.

Ottimi: al mattino come energetici,
durante la giornata come dissetanti,
la sera vi si può aggiungere un prodotto alcolico, vitalizzano la compagnia.

FRAGOLE, LAMPONI, ALBICOCCHIE O PESCHE, yogurt

INGREDIENTI:

6 cubetti ghiaccio
3 fragole grosse
1/3 cestino lamponi
2 albicocche o 1 pesca grossa
zucchero a piacere
60 gr yogurt magro naturale
latte scremato a piacere

PREPARAZIONE

in Blender (Frullatore ad
Alta Velocità)
tutti gli ingredienti

VARIANTE

il ghiaccio può essere
aggiunto al servizio
ma spezzettato



THE AL LIME

INGREDIENTI

10 cubetti di ghiaccio
1 litro di the
2 lime non trattati
acqua minerale frizzante o
limonata o gassosa
Ghiaccio in bicchiere

PREPARAZIONE

Prepara il the, filtralo e versalo caldo
non molto concentrato in una caraffa,
aggiungi lo zucchero, mescola e lascia
raffreddare, conservare in frigo
metti i cubetti di ghiaccio in una
caraffa con i lime tagliati a fettine
versa in parti uguali il the e la bibita
a scelta o l'acqua frizzante, mescola e servi.



FRUTTO DELLA PASSIONE (MARACUYA), YOGURT, RUM

INGREDIENTI

6 cubetti ghiaccio
3 frutti della passione (svuotati)
125 gr yogurt magro naturale
zucchero a piacere
2 cl rum ambrato
latte scremato a piacere

PREPARAZIONE

in Blender tutti gli ingredienti
utilizzare tutta la polpa e i semi
dei frutti della passione

VARIANTE

invece del rum usare
grand marnier