

Természet adta táplálék



Ismerkedés a termékkel és szakácskönyv a the Boss To Go™

smoothie-mixerhez



Üdvözljük a



dzsungelben...

Legyen úrrá az összetevőkön, és váljon a dzsungel urává.

A smoothie az egészséges táplálékhoz vezető modern, egyedi út lett. A smoothie készítéséhez szükséges alapanyagok, mint a gyümölcs-, zöldség- vagy diófélék, tele vannak vitaminnal, ásványokkal és enzimekkel. Ezt a kombinációt semmiféle mesterségesen gyártott készítmény nem tudja pótolni.

Használjon tehát minél többet a természet ajándékaiból, kísérletezzon, használja a fantáziáját és legyen kreatív, ha elhatározza, hogy kipróbálja az alábbi ötleteket...





A lényeg belül van – az élelmiszerrészecskék mérete.

Egy szem porcukor



10 mikrométer

Egy szem kristálycukor



500 mikrométer

Ezért egyes összetevők nagyobb erőt igényelnek, hogy a cellulóz kemény fala átszakadjon, és tökéletesen lágy, bársonyos smoothie jöhessen létre. Talán csak kevesünkben tudatosul, mennyire befolyásolja ízérzékelésünket az éppen fogyasztott élelmiszerek részecskéinek mérete. De valóban – ízlelőbimbóink másképp különböztetik meg a sósat, édeset, krémeset, sűrűt és a mellékízt különböző méretű részecskék esetén.

Magyarázatképpen – a laboratóriumokban az élelmiszerek részecskéinek méretét mikrométerben mérik (1 mikrométer a méter egymilliomod része). A csokoládégyártók például arra törekcsenek, hogy termékükben a részecskék mérete 25 mikrométernél kisebb legyen. A kisebb részecskék ugyanis a nyelvünkön szó szerint elolvadnak, ezért van a csokoládénak olyan krémes íze.

A szokásos receptek a különböző összetevők és ízek kombinálásáról szólnak, nemigen foglalkoznak az étel végső szerkezetével. Pedig éppen ezek döntenek el a végső benyomást az étel ízének érzékeléséről.

Egyébként mindenki elvégezhet egy egyszerű kísérletet, amely során összehasonlíthat két különböző méretű részecskékből álló összetevőt. Csukott szemmel kóstoljon meg (hozzáadott keményítőt nem tartalmazó) kristálycukrot és porcukrot.

A különbség világos – a kristálycukor a nyelven szemcsés, az íze kevésbé jellemző. És miután feloldódik, a szájban karamellás mellékíz keletkezik. Ezzel szemben a porcukor azonnal meglep erőteljes édes és finom ízével.

Noha két azonos élelmiszerről van szó, az ízük különbözik – az egyik sokkal finomabb, mint a másik. Ebből a példából

jól kiderül, milyen alapvető hatása van a textúrának az ízre.

A fehér kristálycukor részecskéi nagyok, mintegy 500 mikrométeresek, ezért mindet külön érzékeli. Ezzel szemben a porcukornak (vagy cukrázati cukornak) a vegyi összetétele azonos, ám a részecskéi aprítás és szitálás után 10 mikrométer nagyságúak. Ez 50-szer kisebb a kristálycukorénál. Ezért kóstoláskor a két azonos összetevőt teljesen eltérően érzékeljük, mégpedig azért, mert különböző méretű részecskék vannak.

Nyilvánvaló, hogy a szerkezet sok élelmiszer ízt befolyásolja. Elsősorban turmixoláskor fontos erre gondolni. A készülékek feladata kisebb részecskékre turmixolni az összetevőket, mert éppen a méret dönti el, milyen lesz a végtermék íze és textúrája. Mindenek előtt pedig a turmixolásra érvényes – minél finomabb a végeredmény, annál ízletesebb is.

A jó minőségű smoothie készítő készülékek képesek tökéletesen szétzúzni az alapanyagokat, és a gyümölcsben, zöldségben, diófélékben és leveles zöldségekben lévő cellulóz kemény falát is szétszakítani. Erről a nagy teljesítményű motor és a minőségi késrendszer gondoskodik, amelynek köszönhetően a turmixolás során nagyon kis részecskék jönnek létre. A smoothie is tökéletesen finom lesz. Nyerjen inspirációt az alábbi oldalakból, amelyeken összegyűjtöttük Önnek a legjobb smoothie recepteket, és hozzátettünk érdekes megfigyeléseket, amelyeknek köszönhetően a smoothie-jából nemcsak csodálatos ízt tud kihozni, hanem a legtöbbet egészsége számára.

Készüljön fel, kezdjük a turmixolást!

Sűrű és krémes, tej nélkül.

Egy krémes smoothie elkészítéséhez általában tejet és joghurtot használnak, vagy különböző növényi pótlékokat szójából vagy diófélékből. Ez persze nem az egyetlen módja annak, hogy krémes állagú smoothie-t érjünk el.

Megkedvelte a sűrű, krémes smoothie-t? Ha a készített italba banánt, mangót vagy avokádót tesz, az besűrűsödik, és a turmixolás során emulzióvá változik. Ugyanezt a hatást éri el, ha almát, körtét, őszibarackot, nektarint vagy papayát használ.

Sűrű és krémes smoothie-t úgy is készíthet, ha chiamagot, kesudiót vagy finom tofut beáztat, és az italhoz adja. Az így készült smoothie ráadásul proteinben is gazdagabb lesz.

Szuper puha avokádóval





Lé hozzáadásával növelje a vitaminok és ásványok koncentrációját.

A nagy élelmirost-tartalmú gyümölcsöknek és zöldségeknek, mint pl. a répának, zellernek, jellegtelen vagy keserű íze lehet turmixolás közben, de ha kiperéselik, akkor fenséges. A gyümölcsprések ugyanis eltávolítják a keserű ízt, és csak az ízben gazdag tiszta folyadékot hagyják meg.

A Boss To Go-nak olyan turmixfunkciója van, amely lehetővé teszi alacsony vagy közepes rosttartalmú zöldségek turmixolását, vagy magas rosttartalmú összetevők összeturmixolását lével.

Használja a Sage Juice Fountain™ gyümölcsprésekben készült friss levet friss smoothie készítéséhez. És ne hagyja abba a kísérletezést. A maradék friss levet fagyassza le a jégtálcában, így jégkocka formájában kész lé áll rendelkezésre a következő smoothie-hoz.



Ne hígítsa többé, adjon hozzá fagyasztott gyümölcsöt!

Ha nem hűtött gyümölcsöt használ, remek ötlet jégkockát adni a smoothie-hoz, különösen forró nyári napokon. Vagy használjon közvetlenül fagyasztott gyümölcsöt. Ezzel növeli a tápértéket.

A fagyasztott gyümölcsöt az íz erősítésére is használhatja, mert nem hígítja vízzel a smoothie ízét, mint a jég.

Ne csak fagyasztott bogyós gyümölcsöket vagy mangót használjon, amelyeknek a tápértéke általában azonos a friss változatával, hanem próbáljon kettévágott banánt, egy darab sárgadinnyét vagy ananászt lefagyasztani. Annak érdekében, hogy a darabok a fagyasztóban ne ragadjanak össze, tegye őket egy sütőpapírral letakart alátétre úgy, hogy ne érjenek egymáshoz.

Hogyan kezdjen hozzá a zöld
smoothie-hoz és hogyan javítsa
fokozatosan?



Kezdje
30% zöld
alapanyaggal.

A zöld leveleknek jellegzetes „zöld ízük” van, ami egyes embereknek keserűnek tűnhet. Kezdetben enyhébb ízű zöld leveleket használjon, pl. zsenge spenótot, kínai kelt. Kezdje 30% zöld levél és 70% gyümölcs aránnyal. Édesebb gyümölcsöket, érett banánt, édes piros almát, mangót, áfonyát válasszon. Ha a zöld smoothie íze még mindig túl zöld, adjon hozzá egy fél banánt vagy mazsolát és újra turmixolja össze.

Amíg hozzászokik a smoothie „zöld ízéhez”, fokozatosan adjon hozzá zöld leveleket.

A smoothie-rajongók kemény magja fordított arányt használ, 70% vagy több zöld levelet, és 30% vagy kevesebb gyümölcsöt tesz a smoothie-ba.

A 70/30 elv maximális tápanyagot biztosít a testnek alacsony glikémiás indexű, diétás, lúgos zöld smoothie formájában.



4 lépés az egészségesebb és ízletesebb zöld smoothie felé.

A zöld smoothie fogyasztása egyszerű módja annak, hogy növelje a tápanyagbevitelt és javítsa egészségét, és végtelen ízkombinációval játszhat. Ne feledje, a zöld smoothie színe nem mindig zöld, de mindig tartalmazza a növények zöld részeinek tápanyagait.

Ne féljen attól a keserű íztől, amit a zöld smoothie-ban érez. Ez normális jelenség minden zöld levél ízprofiljában. Használjon édes gyümölcsöt, meggyorót, magvakat stb. a keserűség ellentételezésére, hogy a létrejött íz megfeleljen elképzeléseinek. A zöld szín ereje csak Önön múlik, ahogy elszántabb zöld smoothie fogyasztó lesz, az íztartománya módosul és elkezdhet más zöld levelekkel is kísérletezni.

Kezdetnek itt van néhány egyszerű elv zöld smoothie készítésére.

1. Válassza ki a leveles zöldség fajtáját.

A spenót kezdésnek ideális leveles zöldség, mert az íze nagyon lágy és sok tápérték szempontjából fontos anyagot tartalmaz. Kezdje egy marékkal és a mennyiséget fokozatosan növelje a smoothie összetételének 70%-ára, hogy elérje a maximális hatást.

A leveles zöldségek kombinálásával testét ellátja a leveles zöldségekben lévő szükséges tápanyagokkal. Ha hozzá szokott ehhez az ízhez, váltson fodros kelre, mángoldra vagy petrezselyemre.

Ahogy egyre nagyobb rajongója lesz a zöld smoothie-nak, más zöld levelet, pl. gyermekláncfüvet, vízitormát, rukkolát vagy brokkolit is hozzá akar majd adni.

Kezdő



Zsenge spenót

Haladó



Fodros kel

Kemény
mag



Vízitorma



Római saláta



Spenót



Bordáskel



Kínai kel



Fejes káposzta



Mángold



Friss hajtások



Petrezselyem



Vörös káposzta



Céklalevél



Gyermekláncfű



Brokkolirózsák

2. Válasszon folyadékot.

A tej megfelel néhány smoothie-hoz. Pl. az ízletes ananász smoothie-t jobb nem tejtermékkel, hanem pl. szója- vagy mandulatejjel kiegészíteni. És ezek közül a tejmentes alternatívák közül néhányat éppen a Boss To Go smoothie-mixerével készíthet el. Így ellenőrizheti az összetételt.

Amikor először próbálkozik zöld smoothie-val, javasoljuk, hogy növényi tejet, pl. szóját, mandulát, diót vagy kókuszt használjon. Ezek a teljes értékű folyadékok csökkentik a zöld smoothie keserű ízét és hozzáteszik a maguk természetes édes ízét.

Adjon hozzá kókuszvizet, zöld- vagy gyógyteát vagy a tej egyéb növényi alternatíváját ugyanannyi vízzel a lágyabb íz és az alacsony kalóriatartalmú smoothie érdekében.

A hűtött zöld- vagy gyógytea, akár csak a rooibos vagy a mentatea, csodálatosan működnek, különösen lágy ízű gyümölcsökkel, pl. őszibarackkal, áfonyával vagy körtével együtt.

Ha több gyümölcsstartalmat szeretne a smoothie-ba, adjon hozzá friss grapefruit-, narancs- vagy vörösfonyalét. Hozzáadott értékről van szó, mert ezek a levek az antioxidáns-felvételt is növelik!

A kellemes és fogyasztásra ingerlő smoothie készítésének általános szabálya, hogy azonos mennyiségű zöld levelet és folyadékot használjunk.

Kókuszvíz



Mandulatej





Rizstej

Nézzünk túl a tejtermékek határán



Rooibos tea



Zöld tea



Szójatej



Zöld lé

3. Dobja fel a smoothie-ját!

Vannak olyan napok, amikor több energiára van szüksége, hogy boldoguljon egy nehéz programmal. Akár a fizikai munkához, akár egy hosszú munkanaphoz van szükségünk energiára, akár a gyerekekre kell vigyázni, mindannyian szeretnénk elkerülni a délután közepén érkező fáradtságot.

Egy vitamin- és ásványbomba zöld smoothie formájában kitart a nap nagy részében, de arra is emlékeztet, mit tehet még egészsége és életstílusa érdekében.

Itt van három kedvelt ötlet, hogy „doppingolja fel” smoothie-ját, és hogyan kezdje el a napot...



Antioxidánsok

Bizonyos élelmiszerekben több olyan nyomelem van, amely a szabad gyökök semlegesítésével megakadályozza az oxidációt a szervezetben. Az oxidáció a szervezetben kialakuló gyulladással lehet kapcsolatban, ami különböző egészségügyi problémákhoz vezethet.

Olyan élelmiszereket, mint a goji bogyó, acai mag vagy chiamag, gyakran tekintenek „szuperélelmiszernek”, mert nyomelemeket, A, C és E vitamint, karotinoidokat, izoflavonokat, és olyan ásványi anyagokat tartalmaznak, mint a réz, cink és szelén. Ezeknek az anyagoknak a helyes szintje a táplálkozásban nagy jelentőséggel bír az egészség számára, és hozzájárulhat az egészségi állapot javulásához, beleértve a jobb emésztést és az alacsony koleszterinszintet is.

Az ezekből a nyomelemekből sokat tartalmazó élelmiszerek a diófélék, magok, piros és lila gyümölcsök, zöld tea, a káposztafélék, mint a fejes káposzta, brokkoli és kínai kel. Ezért ezeket vegye fel a smoothie bevásárlólistára!



Omega-3 zsírsavak

Az alacsony zsírtartalmú diéták néhány évvel ezelőtt nagyon népszerűek voltak, és sajnos sok ember még mindig azt hiszi, hogy minden zsír rossz. Miközben néhányat kerülni kell (mint a transzzsírsavakat tartalmazó zsírokat), mások, mint az omega-3 hasznosak, már csak azért is, mert a szervezetünk nem tudja őket létrehozni.

Az omega-3 zsírsavak sok előnye közé tartozik, hogy hozzájárulnak a koleszterinszint csökkentéséhez, javítják a kognitív képességeket, megelőzik a gyulladásos megbetegedéseket és elősegítik az egészséges bőrt. Figyeljen a lenmagra, a tökmagra és a dióra – ezek gazdag forrásai az omega-3 zsírsavaknak. Proteint is tartalmaznak, és tovább frissen tartják Önt.

Ha protein- és energiabombára van szüksége, választhatja a friss mandulát, a kakaót, az acai magport vagy a szerves proteinporokat is.

Noha a frissen őrölt diófélék és magok a legjobbak, egy kisebb mennyiséget előre is megőrölhet, és ezt légmentes edényben hűvös és sötét helyen tárolhatja – hűtőgépben kb. egy hétig vagy fagyaszóban akár hosszabb ideig is.



pH és lúgosság

Az ideális pH-érték megőrzése fontos tényező az egészség megőrzésében, és csökkenteni tudja a magas vérnyomás, a szívbetegségek, a cukorbetegség és az elhízás kockázatát. Nagyobb mennyiségű savképző élelmiszer bevitele – ilyenek azok, amelyek cukor- vagy finomított szénhidrát tartalma magas – csökkenti a vér pH-értékét, ami így savasabb lesz. A szervezetnek ilyenkor a szervekből, a csontokból és a fogakból kell kivonnia a lúgos anyagokat, hogy kiegyenlítse a pH-szintet. Ez gyengítheti az immunrendszert, és a vírusok és baktériumok könnyebben megbetegíthetnek bennünket.

Zöld levelek és káposztafélék (fejes káposzta, brokkoli) bevitele növeli a szervezetben a lúgos hatást, ami további érv mellett, miért kell ezeket belevenni a smoothie receptekbe.

A citrom kiváló gyümölcs a lúgos pH-érték belső egyensúlyának elősegítésére. Ez a lúgos hatás és a C vitamin magas szintje stimulálja az immunrendszert, segíti a megfelelő emésztést, táplálja az agyunkat, és erősíti az idegsejteket.

Mindig azt javasoljuk, hogy a smoothie-t közvetlenül az elkészítés után fogyassza, mert így maximális mennyiségű vitamin és ásványi anyag felvételét biztosítja. Ha a smoothie-t magával akarja vinni, adjon hozzá citromlevet, ami segít megővni a smoothie-t a színváltozástól.

4. Finomítsa a smoothie-ját.

A zöld smoothie gyakran profitál a leveles zöldség ízének ellensúlyozására használt érett gyümölcsök jó ízéből. Időnként azonban egy kicsit több édes ízt kell hozzáadnia, hogy harmonizálja a smoothie ízét, és kiegyensúlyozza az erős ízeket, mint pl. a gyermekláncfű leveléét.

Édesítőként próbáljon mazsolát, friss szőlőt, áfonyát, mézet vagy juharszirupot beletenni. A cukornak egyéb alternatívái is léteznek, mint pl. a sztévia malátázott rizs szirup, a kókuszvirágcukor, a kókuszszirup, a rapadura cukor vagy az agavénektár.

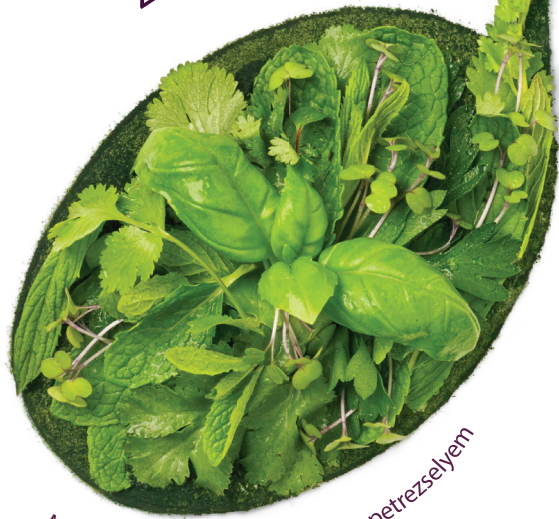
Vannak más módok is rá, hogy édes ízt adjunk a zöld smoothie-nak. Próbáljon meg gyógynövényeket, pl. mentát, koriandert, bazsalikomot vagy petrezselymet beletenni, és valódi gyógynövénybombát kap. Az olyan intenzív ízek, mint a gyömbér, lime, menta vagy citrom, sok zöld smoothie kiegészítői lehetnek, így engedje szabadon fantáziáját, és próbáljon ki különböző kombinációkat.

Édes kiegészítők



Datolya, áfonya, méz és juharszirup

Zöld kiegészítők



Menta, koriander, bazsalikom és petrezselyem

Markáns ízű kiegészítők



Gyömbér, citrom, menta és lime



A Boss To Go smoothie turmixhoz duplafalú Chill Cup csészét a www.sagehu.hu oldalon vagy eladójánál vásárolhat.

Most van a megfelelő idő.

A smoothie italok közvetlenül elkészítés után a legízletesebbek, ezért ne várjon sokáig, hanem kóstolja meg őket. Ha későbbre készíti smoothie-t, hűtőben vagy légmentes edényben jéggel tárolja. Ha az edényt színültig tölti, csökkenti a bejutó levegő mennyiségét, ami oxidációt okozna (egyes edényeken van egy kis pumpa a felesleges levegő kiengedésére, és így biztosítják a maximális frissességet). Végül a smoothie-t fogyasztás előtt alaposan rázza fel, ami által levegővel dúsítja az ital struktúráját.

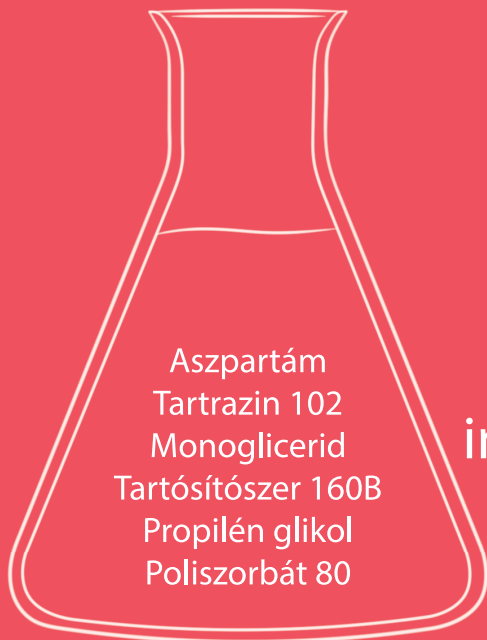
Éljen helyben, éljen szezónálisan.

Mivel a friss élelmiszerek sok helyen egész évben elérhetőek, nagyon könnyű elfeledkezni a helyi termelők és a szezonális termékek előnyeiről.

Olyan gyümölcsöt és zöldséget vásároljon, ami az adott évszakra jellemző. És amikor csak lehetséges, friss élelmiszert vásároljon, amelyek tele vannak ízzel. A termelői piacok minden kisebb és nagyobb város, község, falu elválaszthatatlan részévé váltak. Ne habozzon tehát, hanem keresse fel a legközelebbi termelői piacot a környéken és vásároljon friss élelmiszereket.



Az otthon készített legyőzi a boltban vásároltat.



Kémia és adalékanyagok

vagy
inkább



Egyszerűen természetes

A boltban vásárolt fagyalt, sörbet és más desszertek adalékanyagokat tartalmaznak, és gyakran magas a cukor- és zsírtartalmuk. Az olyan elnevezéseknek, mint a monoglicerid, aszpartám és propilén glikol (ezt használják a fagyállókban is) valóban semmi keresnivalójuk az étlapján. Az olyan megjelölések, mint poliszorbát 80, tartrazin 102 vagy olyan tartósítószer, mint a 160B szintén nem hangzanak túl vonzóan.

Hisszük, hogy a desszert lehet természetes, és annak is kell lennie, nem laboratóriumi

kísérletnek. A smoothie finom fagyasztott csemege lehet, és mivel tudja, mit tesz bele, sokkal egészségesebb, mint a boltban vásárolt desszert.

Végül hozzáadhatja a legkülönbözőbb édes kiegészítőket. Próbáljon a smoothie-ba egy kis mogoróvaját vagy kakaót tenni, és fagyassza le jégkrém formákban. Egészséges, tápláló és ízletes desszertet kap.

Most már csak el kell kezdeni. És ne féljen
kísérletezni...



A The Boss To Go smoothie turmix sok tartozékkal van ellátva. Nem minden alábbi recept felel meg közvetlenül az Ön által vásárolt smoothie turmix változatnak. Ugyanakkor a tartozékok variálhatóak és a www.sagehu.hu weboldalon vagy eladójánál megvásárolhatóak.

Málna-, körte- és vanília-smoothie

 1 italhoz (kb. 500 ml)

180 ml tej
1 banán, darabokra vágva
85 g fagyasztott málna
70 g vaníliás joghurt
50 g körte kisebb darabokra vágva

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Füge- és mézturmix

 1 italhoz (kb. 500 ml)

375 ml hűtött szűrt víz
75 g friss füge, darabokra vágva
50 g lenmag
2 evőkanál méz
1 evőkanál természetes mandulavaj
½ teáskanál őrölt fahéj
3 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 60 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.



Mentás erdei gyümölcsök

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml hideg kókusztej
185 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék
60 g kókusz- vagy vaníliás joghurt
3 mentalevél

Választható:

1 evőkanál agavé-, kókusz- vagy rizsszirup

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Antioxidáns-bomba

 1 italhoz (kb. 500 ml)

125 ml hideg gránátalmalé
130 g vaníliás joghurt
125 g fagyasztott málna
4 nagy, érett eper
1 evőkanál keverék őrölt magokból és diófélékből (ld. a 45. oldalt)

Választható:

1 evőkanál méz, rizs- vagy juharszirup

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.



Őszibarackos nyári mámor

 1 italhoz (kb. 450 ml)

160 ml tej
125 g őszibarack kisebb darabokra vágva
70 g görög joghurt
2 teáskanál méz
½ teáskanál vaníliakivonat
¼ teáskanál őrölt fahéj
3 jégkocka

Tej nélküli változat:

Tej helyett használjon mandulatejet vagy kókuszjoghurtot.

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 30 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Epres frissítő

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml hideg Rooibos tea
70 g fagyasztott eper
65 g piros alma, darabokra vágva
30 g hámozott cékla
1 cm gyömbér, hámozva

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.



Dinnyés örület

 1 italhoz (kb. 500 ml)

310 ml hűtött kókuszvíz
45 g feldarabolt Cantaloupe-dinnye
45 g feldarabolt cukordinnye
55 g fagyasztott, feldarabolt mangó
50 g felszeletelt avokádó
¼ meghámozott lime magok nélkül
3 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 60 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Gyömbéres öröm

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml hideg, nem édesített mandulatej
1 hámozott körte a magháza nélkül, kisebb darabokra vágva
1 szárított datolya, kimagozva és félbe vágva
2 vékony szelet hámozott gyömbér
1 teáskanál datolya melasz vagy szirup
⅓ teáskanál őrölt fahéj
3 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.



Sárkánybarlang

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml hűtött kókuszvíz
90 g pitaja, lehámozott rózsaszín héj
50 g kókusz- vagy vaníliás joghurt
40 g ananász kisebb darabokra vágva
¼ lime, meghámozva
1 evőkanál chia mag
3 jégkocka

Tálaláshoz:

1 teáskanál virágpor

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. Tálalja virágporral díszítve.

Mango Lassí

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml hideg, nem édesített mandula- vagy kókusztej
95 g fagyasztott, feldarabolt mangó
125 g kókusz- vagy vaníliás joghurt
1 evőkanál méz, rizs- vagy juharszirup
¼ teáskanál őrölt kurkuma
⅓ teáskanál őrölt fahéj
⅓ teáskanál őrölt kardamom
⅓ teáskanál őrölt gyömbér

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.





Zöld
smoot-
hie-k

Zesty Zinger

 1 italhoz (kb. 500 ml)

180 ml hűtött kókuszvíz
15 g durvára vágott fodros kel, szár nélkül
100 g körte kisebb darabokra vágva
50 g uborka kisebb darabokra vágva
¼ kivi, meghámozva
¼ lime, meghámozva
3 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.



Zöld smoothie banánnal és erdei gyümölccsel

 1 italhoz (kb. 300 ml)

80 ml hideg gránátalmalé
125 ml kókuszvíz
70 g natúr vagy kókuszjoghurt
20 g zsenge spenótlevél
½ banán darabokra vágva
70 g fagyasztott erdei gyümölcskeverék

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 60 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Trópusi tonic

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml hűtött kókuszvíz
15 g durvára vágott fodros kel, szár nélkül
90 g ananász kisebb darabokra vágva
50 g fagyasztott, feldarabolt mangó
1 evőkanál hámozatlan egész mandula
¼ teáskanál őrölt kurkuma

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Pina-kale-ada

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml hideg kókusztej
80 ml hűtött kókuszvíz
20 g durvára vágott fodros kel, szár nélkül
140 g ananász kisebb darabokra vágva
½ fagyasztott banán darabokra vágva
¼ lime, meghámozva
2 evőkanál fehér chiamag
2 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.



Zöld bomba

 1 italhoz (kb. 500 ml)

160 ml hűtött kókuszvíz
15 g zsenge spenótlevél
40 g fehér szőlő, magok nélkül
½ kisebb narancs hámozva, magok nélkül, kisebb darabokra vágva
½ kisebb Granny Smith alma, kisebb darabokra vágva
30 g uborka, kisebb darabokra vágva
3 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 60 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Triple Greenie

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml hűtött kókuszvíz
7 g zsenge spenótlevél
5 g durvára vágott fodros kel, szár nélkül
5 g Little Gem saláta, durvára aprítva
½ kisebb Granny Smith alma, kisebb darabokra vágva
50 g uborka, kisebb darabokra vágva
⅓ banán, kisebb darabokra vágva
40 g zellerlevél, kisebb darabokra vágva
⅓ meghámozott citrom magok nélkül
2 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.



Piros frissítő

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml természetesen zavaros almalé vagy hideg kókuszvíz
15 g zsenge spenótlevél
30 g cékla, kisebb darabokra vágva
40 g piros szőlő, magok nélkül
½ kisebb narancs hámozva, magok nélkül, kisebb darabokra vágva
¼ meghámozott citrom magok nélkül
½ cm-es darab hámozott gyömbér
4 db friss mentalevél
2 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 60 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Zen smoothie

 1 italhoz (kb. 500 ml)

160 ml hideg zöldtea
20 g zsenge spenótlevél
125 g feldarabolt cukordinnye
80 g fehér szőlő, magok nélkül
50 g uborka, kisebb darabokra vágva
3–4 db friss mentalevél
3 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.



Green Lantern

 1 italhoz (kb. 500 ml)

310 ml hűtött kókuszvíz
15 g toszkán káposzta- (vagy fejes káposzta-) levél
széttépkedve, a szára nélkül
½ kisebb narancs hámozva, magok nélkül, kisebb
darabokra vágva
50 g felszeletelt avokádó
60 g fagyasztott, feldarabolt mangó

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Lady Green

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml hűtött kókuszvíz
10 g zsenge spenótlevél
10 g durvára vágott fodros kel, szár nélkül
½ kisebb Pink Lady alma, kisebb darabokra vágva
50 g uborka, kisebb darabokra vágva
2 teáskanál fehér chiamag
2 teáskanál tökmag
2 teáskanál lenmag
2 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.





Smoothie szuperélelmiszerekből

 1 italhoz (kb. 400 ml)

310 ml hűtött kókuszvíz
110 g fagyasztott áfonya
15 g kókuszchips
1 evőkanál savó vagy vegán proteinpor
1 evőkanál hámozatlan egész mandula
4 db friss mentalevél

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Proteines málna

 1 italhoz (kb. 500 ml)

125 ml hűtött kókuszvíz
125 ml hűtött szójatej
130 g lecsöpögtetett natúr tofu
125 g fagyasztott málna
1 evőkanál chiamag
1 evőkanál rizsszirup

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 30–45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Kávés élmény

 1 italhoz (kb. 500 ml)

250 ml tej
1 hideg eszpresszó
1 fagyasztott banán, darabokra vágva
2 evőkanál pekándió
2 evőkanál savó vagy vegán proteinpor
1 evőkanál juhár- vagy rizsszirup

Tálaláshoz:
Jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz. Jéggel tálalja.



Smoothie reggeli

 1 italhoz (kb. 560 ml)

310 ml hideg mandula-, rizs- vagy szójatej
1 fagyasztott banán, darabokra vágva
75 g félszíros görög joghurt
3 szárított datolya, kimagozva és félbe vágva
12 evőkanál zabpehely
1 evőkanál fehér chia mag
2 teáskanál méz vagy juharszirup

Tálaláshoz:

Jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 60 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. Jéggel tálalja.

Földimogyorós smoothie

 1 italhoz (kb. 500 ml)

375 ml tej
1 fagyasztott banán, darabokra vágva
2 evőkanál natúr mogyoróvaj
1 evőkanál méz
1 evőkanál tejpör
½ teáskanál őrölt fahéj
Egy csipet tengeri só
3 jégkocka

Tálaláshoz:

1 evőkanál virágpör

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 30–45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. Tálalja virágpörrel díszítve.



Vaníliás mangó

 1 italhoz (kb. 550 ml)

310 ml félzsíros tej
85 g fagyasztott, feldarabolt mangó
1 evőkanál görög joghurt
1 evőkanál méz vagy kókuszszirup
1 evőkanál fehér chia mag
½ teáskanál vaníliapaszta

Tej nélküli változat:

Tej helyett használjon szójatejet vagy kókuszjoghurtot.

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 30–40 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.

Kakaós-proteines smoothie

 1 italhoz (kb. 500 ml)

310 ml hideg mandula-, szója- vagy kókusztej
1 fagyasztott banán, darabokra vágva
2–3 szárított datolya, kimagozva és félbe vágva
2 evőkanál természetes mandulavaj
1 evőkanál fehér chia mag
1 evőkanál Maca por
2 teáskanál pörköltlen kakaó por alakban

Választható:

1 evőkanál méz, rizs- vagy juharszirup

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.





A coconut bowl filled with pink smoothie, decorated with green ferns and chocolate hearts.

Smoothie reggeli



Acai- és erdeigyümölcs-tál

 1 adaghoz (kb. 250 ml)

125 ml hűtött kókuszvíz
½ banán darabokra vágva
60 g fagyasztott áfonya
100 g püré fagyasztott acai bogyókból
30 g cékla, kisebb darabokra vágva
1 evőkanál savó vagy vegán proteinpor

Tálaláshoz:

35 g bio granola
2 evőkanál fagyasztott áfonya
2 teáskanál goji bogyó

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és rövid időközökben turmixolja.
3. Turmixolja további 15–20 másodpercig, amíg a keverék az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
4. Öntse a kész smoothie-t egy tálba, tálalja granolával, áfonyával és goji bogyóval díszítve.

Reggeli tál quinoával

 1 adaghoz (kb. 250 ml)

125 ml mandula- vagy szójatej
150 g friss eper, megmosva, kicsumázva
1 fagyasztott banán, darabokra vágva
25 g quinoapehely
1 evőkanál lenmag
1 evőkanál rizsszirup
1 teáskanál vaníliakivonat

Tálaláshoz:

40 g müzli amaránttal és quinoával
2 eper szeletekre vágva
2 evőkanál szárított banán
1 evőkanál tökmag

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és rövid időközökben turmixolja. Turmixolja további 20–30 másodpercig, amíg a keverék az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. Öntse a kész smoothie-t egy tálba, tálalja müzlivel, eperrel, szárított banánnal és tökmaggal díszítve.



Mango Melba

 1 adaghoz (kb. 250 ml)

250 ml hűtött szójatej
65 g fagyasztott, feldarabolt mangó
60 g fagyasztott málna

Tálaláshoz:

40 g fagyasztott málna
35 g bio granola
½ őszibarack felszeletelve
1 evőkanál tökmag

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és rövid időközökben turmixolja. Turmixolja további 15–20 másodpercig, amíg a keverék az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. Öntse a kész smoothie-t egy tálba, tálalja málnával, granolával, őszibarackkal és tökmaggal díszítve.

Smoothie tál mogyoróval

 1 adaghoz (kb. 250 ml)

30 g mogyoró
180 ml mandulatej
1 fagyasztott banán, darabokra vágva
1 evőkanál chiamag vagy lenmag
1 evőkanál pörköletlen kakaó por alakban
2 szárított datolya, kimagozva és félbe vágva

Tálaláshoz:

½ banán szeletekre vágva
2 evőkanál apróra vágott mogyoró
1 evőkanál szárított gránátalmamag vagy vörösfőnyő
1 evőkanál chiamag vagy lenmag
1 teáskanál összetört kakaóbab

1. Egy tálba tegye be a mogyorót, öntse le szűrt vízzel, és hagyja ázni 1 órát. Hagyja lecsöpögni.
2. A lecsöpögtetett mogyorót és a többi alapanyagot tegye be az edénybe. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és rövid időközökben turmixolja. Turmixolja további 30–40 másodpercig, amíg a keverék az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. Öntse a kész smoothie-t egy tálba, tálalja banánnal, mogyoróval, szárított mogyoróval, magokkal és összetört kakaóbabbal díszítve.



Chiamagos narancskása

 1 adaghoz (kb. 250 ml)

50 g teljes kiőrlésű zabpehely
1 evőkanál chiamag
180 ml friss narancslé
125 ml mandulatej
2 evőkanál görög joghurt
1 teáskanál kókuszreszelék
¼ teáskanál vaníliapaszta

Tálaláshoz:

½ Pink Lady alma, felszeletelve
1 evőkanál mazsola vagy szárított vörösfonya
1 evőkanál felaprított pisztácia
1 teáskanál kókuszreszelék

1. Egy tálban keverje össze a pelyhet, a chiamagot és a narancslét, takarja le, és hagyja egy éjszakán át a hűtőben állni.
2. Az áztatott zabpelyhet és a többi alapanyagot tegye az edénybe. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és rövid időközönként turmixolja. Turmixolja további 20–30 másodpercig, amíg a keverék az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. A kész kását öntse egy tálba, almával, pisztáciával, mazsolával és kókusszal tálalja.

Kókuszos-cseresznyés simogatás

 1 adaghoz (kb. 250 ml)

160 ml hideg kókusztej
210 g fagyasztott cseresznye, kimagozva
2 evőkanál keverék őrölt magokból és diófélékből (ld. a 45. oldalt)

Tálaláshoz:

35 g gluténmentes müzli
2 evőkanál fagyasztott cseresznye
1 evőkanál kókuszchips
1 evőkanál apróra vágott mandula
1 teáskanál keverék őrölt magokból és diófélékből

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és rövid időközönként turmixolja. Turmixolja további 15–20 másodpercig, amíg a keverék az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. Öntse a kész smoothie-t egy tálba, tálalja müzliel, cseresznyével, kókusszal, mandulával és őrölt magok és diófélék keverékével díszítve.



Protein- bombák

A „Proteinbombák” fejezetben található összes recepthez dió- és magórló toldalékra van szükség, amit a www.sagehu.hu weboldalon vagy eladójánál vásárolhat meg.



Magkeverék őrölt magokból és diófélékből

 Kb 1 csészéhez (100 g)

50 g lenmag
35 g napraforgómag
20 g hámozatlan egész mandula

1. Tegyen minden alapanyagot a dió- és magórlőbe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 10–15 másodpercig, amíg a magok és diófélék finomra nem turmixolódnak. Ne turmixolja túlságosan sokáig.
3. Légmentesen lezárt edényben tárolja hűtőben vagy fagyasztóban.



Hüvelyesek, ahogy még nem ismerte

 Kb. 200 g-hoz

50 g zöld lencse
50 g barnarizs
40 g lenmag
2 evőkanál chia mag
40 g tökmag

1. Keverje össze a lencsét és a rizst. Tegye be őket a dió- és magörlőbe. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és turmixolja kb. 10–15 másodpercig, amíg finomra nem turmixolódnak. Öntse át egy légmentes edénybe.
2. Keverje össze a len- és chiamagot, és turmixolja szét ugyanígy.
3. Végül turmixolja szét a tökmagot ugyanígy.
4. Keverje össze a szétturmixolt alapanyagokat.
5. Légmentes edényben hűvös, száraz és sötét helyen akár 2 hétig is tárolhatja, hűtőben, fagyasztóban esetleg tovább is.



Proteinbomba

 Kb. 270 g-hoz

85 g hámozatlan egész mandula
35 g pörköletlen kakaóbab
50 g chiamag
40 g lenmag
2 evőkanál Maca por

1. Turmixolja szét a mandulát, kakaót, chiamagot és lenmagot – mindegyiket külön. Tegye be őket a dió- és magőrlőbe. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és turmixolja kb. 10–15 másodpercig, amíg finomra nem turmixolódnak.
2. Turmixolás után tegye légmentes edénybe, adja hozzá a Maca port és keverje össze.
3. Légmentesen lezárt edényben tárolja hűtőben vagy fagyasztóban.

Alternatívák:

Kávéaroma: A kakaóbab helyett turmixoljon szét 2 evőkanál kávébabot.

Édesebb íz: Adjon 1 evőkanál szteviát, kókuszcukrot vagy rapadura cukrot a Maca porhoz.



Pelyhes simogatás

 Kb. 125 g-hoz

35 g teljes kiőrlésű zabpehely
45 g hámozatlan egész mandula
50 g tejpor

1. Turmixolja szét külön-külön a pelyhet és a mandulát. Tegye be őket a dió- és magőrlőbe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 10–15 másodpercig, amíg finom nem lesz.
3. Turmixolás után tegye légmentes edénybe, adja hozzá a tejport és keverje össze.
4. Légmentes edényben hűvös, száraz és sötét helyen akár 2 hétig is tárolhatja, hűtőben, fagyasztóban esetleg tovább is.



Alkohol- mentes koktélok



Frissítő ital citrommal és vörösfenyével

 500 ml-es adaghoz

1 kisebb narancs meghámozva, kimagozva, kisebb darabokra vágva

¼ közepes méretű piros grapefruit meghámozva, kimagozva

250 ml hideg vörösfenyélé

1 evőkanál agavé- vagy rizsszirup

3 jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg az alapanyagok elképzelésének megfelelő állagúak nem lesznek. Lime-mal díszítve, jéggel tálalja.

Őszibarack- és lime-pép

 450 ml-es adaghoz

160 ml hűtött kókuszvíz

125 g őszibarack kisebb darabokra vágva

1 evőkanál kókuszcukor vagy rapadura cukor

½ hámozott lime

3 jégkocka

Tálaláshoz:

Szeletelt lime

Jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 45 másodpercig, amíg az alapanyagok elképzelésének megfelelő állagúak nem lesznek. Lime-mal díszítve, jéggel tálalja.





Gránátalma fruitoska

 450 ml-es adaghoz

6 db közepes eper
8 friss mentalevél
2 evőkanál agavé- vagy rizsszirup
375 ml hideg gránátalmalé

Tálaláshoz:

Mentalevél

Jégkocka

1. Tegye az epret, a mentát és a szirupot az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és rövid időközönként turmixolja 2–3 alkalommal.
3. Adja hozzá a gránátalmalét, és turmixolja rövid időközönként 2–3 alkalommal.
4. Mentával díszítve, jéggel tálalja.

Görögdinnye zinger

 450 ml-es adaghoz

270 g hűtött görögdinnye kimagozva, meghámozva,
kockákra vágva
160 ml friss narancslé
1 cm-es darab gyömbér, hámozva és felszeletelve

Tálaláshoz:

Kis darab ék alakú görögdinnye szelet

Jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 60 másodpercig, amíg az alapanyagok elképzelt állaguk nem lesznek. Görögdinnyével díszítve, jéggel tálalja.





Koktél a Csendes-óceáni szigetekről

 600 ml-es adaghoz

250 ml hideg ananászlé
125 ml hűtött kókuszvíz
105 g lecsöpögtetett licsi
55 g fagyasztott, feldarabolt mangó
¼ lime, meghámozva
5 mentalevél

Tálaláshoz:

Jégkocka

1 evőkanál golgotavirág kivonat (körülbelül
1 golgotavirág)

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 60 másodpercig, amíg az alapanyagok elképzelésének megfelelő állagúak nem lesznek. Jéggel tálalja és az italba keverje bele a golgotavirágot.

Uborka Cooler

 500 ml-es adaghoz

145 g uborka, kisebb darabokra vágva
125 g zöldalma magház nélkül, kisebb darabokra vágva
250 ml hűtött kókuszvíz
2 evőkanál agavé- vagy rizsszirup
2 evőkanál lime-lé

Tálaláshoz:

½ lime ék alakúra vágva
Jégkocka

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 60 másodpercig, amíg az alapanyagok elképzelésének megfelelő állagúak nem lesznek. Lime-mal díszítve, jéggel tálalja.





A tej alternatívái

Saját tejalternatíva készítése diófélékből és magokból kiváló módja annak, hogy elkerülje a kellemetlen adalékokat. Ezekben a 100%-osan természetes „tejekben” nincs sem stabilizátor, sem emulgeátor, ezért hosszabb tárolás esetén az összetevők szétválhatnak.

Ilyen esetben elég használat előtt összekeverni.

Mindig a legfrissebb és legjobb minőségű dióféléket és magokat használja. Érdemes őket a készítés előtt megkóstolni, mivel egy kellemetlen íz vagy dohosság teljesen tönkretelheti az eredményt.

Az egészséges élelmiszert árusító boltokban speciális zacskókat lehet vásárolni „diótej” készítéséhez. Vagy használhat finom struktúrájú kétrétegű vásznat.

A fel nem használt „tejet” legfeljebb 3 napig tárolja hűtőben, ill. öntse a jégtálcába, és tegye a fagyasztóba későbbi felhasználás céljából. Fagyasztóban kb. 1 hónapig tárolja.

Mandulatej

 375 ml-es adaghoz

80 g hámozatlan egész mandula

500 ml szűrt víz az áztatáshoz

375 ml szűrt víz a tejkészítéshez

Választható:

Vagy egy csipetnyi tengeri só, vagy 1 evőkanál a kedvenc édesítőszeréből (pl. méz)

1. Az áztatás nem szükséges, de megkönnyíti a mandulatej készítésének folyamatát. Ha az áztatás mellett dönt, tegye a mandulát egy tálba, és öntse le az 500 ml szűrt vízzel. Takarja le és tegye a hűtőbe, a legjobb, ha egész éjszaka (kb. 8 órát) hagyja ázni. A mandulatej elkészítése előtt alaposan csepegtesse le a mandulát.
2. Tegye a mandulát és a 375 ml szűrt vizet az edénybe. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és kb. 60 másodpercig turmixolja.
3. A tálat bélelje ki speciális zacskóval vagy vászonnal. Öntse a zacskóba vagy a vászonra a mandulatejet. A zacskót vagy vásznat nyomja össze, és csavarással préselje ki a mandulatejet. Erős nyomogatással nyerje ki a lehető legtöbb mandulatejet. A zacskóban vagy vásznon maradó mandulát kalácsba vagy töltelékként használhatja fel.
4. Ízlés szerint adjon hozzá vagy sót, vagy édesítőszert.
5. A tejet öntse légmentesen zárható edénybe és a felhasználásig tartsa hűtőben. A hűtőben akár 3 napig is tárolhatja a tejet. Használat előtt alaposan keverje fel.

Alternatívák:

Vaníliás ízesítéshez adjon hozzá ¼ teáskanál vaníliapasztát vagy egy csepp vaníliakivonatot.

A mandulát helyettesítheti kesudióval, pisztáciával, makadámdióval vagy mogoróval.



Quinoatej

 375 ml-es adaghoz

80 g főtt és kihűlt fehér quinoa
125 ml szűrt víz

1. Tegye be a quinoát és a szűrt vizet az edénybe. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és kb. 60 másodpercig turmixolja.
2. A tálat bélelje ki speciális zacskóval vagy vászonnal. Öntse a zacskóba vagy a vászonra a quinoatejet. A zacskót vagy vásznat nyomja össze, és csavarással préselje ki a quinoatejet. Erős nyomogatással nyerje ki a lehető legtöbb quinoatejet. A zacskóban vagy vásznon maradó quinoát kalácsba vagy töltekként használhatja fel.
3. A tejet öntse légmentesen zárható edénybe és a felhasználásig tartsa hűtőben. A hűtőben akár 3 napig is tárolhatja a tejet. Használat előtt alaposan keverje fel.

Kesutej

 375 ml-es adaghoz

150 g nyers kesudió
500 ml szűrt víz az áztatáshoz
125 ml szűrt víz a tejkészítéshez

Választható:

Vagy egy csipet vaníliakivonat, vagy 1 evőkanál kedvenc édesítőszeréből (pl. méz)

1. Tegye be a kesudiót egy tálba, és öntse le az 500 ml szűrt vízzel. Takarja le, és tegye a hűtőbe, a legjobb, ha egész éjszaka (kb. 8 órát) hagyja ázni. A kesutej elkészítése előtt hagyja a kesudiót alaposan lecsöpögni.
2. Tegye a kesudiót és a 125 ml szűrt vizet az edénybe. Helyezze fel megfelelően a motoregységet, és kb. 60 másodpercig turmixolja.
3. Adja hozzá a vaníliakivonatot vagy az édesítőszert.
4. A tejet öntse légmentesen zárható edénybe és a felhasználásig tartsa hűtőben. A hűtőben akár 3 napig is tárolhatja a tejet. Használat előtt alaposan keverje fel, desszertek és friss gyümölcsök ízesítésére használhatja.



Kókusztej

 375 ml-es adaghoz

65 g szárított kókusz
375 ml forrásban lévő víz

1. Tegye a kókuszt egy hőálló tálba. Öntse le a forró vízzel és hagyja 1 órát állni, amíg a keverék szobahőmérsékletre nem hűl. Ezután tegye a hűtőbe és hagyja még egy órát hűlni.
2. Tegye be a kókuszt és a vizet az edénybe. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és kb. 60 másodpercig turmixolja.
3. A tálat bélelje ki speciális zacskóval vagy vászonnal. Öntse a zacskóba vagy a vászonra a kókusztejet. A zacskót vagy vásznat nyomja össze, és csavarással préselje ki a kókusztejet. Erős nyomogatással nyerje ki a lehető legtöbb kókusztejet. A zacskóban vagy vásznon maradó kókuszt kalácsba vagy töltelékként használhatja fel.
4. A tejet öntse légmentesen zárható edénybe és a felhasználásig tartsa hűtőben. A hűtőben akár 3 napig is tárolhatja a tejet. Használat előtt alaposan keverje fel.





Jégkrém őszibarackkal és maracujával

 6x 90 ml-es darabhoz, fagyasztási idő – egy éjszaka

280 ml vaníliás vagy natúr édesített joghurt
410 g konzerv őszibarack szeletek saját levükben,
lecsöpögtetve
1 evőkanál gólgotavirág kivonat (körülbelül
1 gólgotavirág)
150 g friss vagy fagyasztott málna
2 evőkanál agavénéktár

1. Ez a csemege két rétegből áll. Tegyen $\frac{1}{2}$ csésze joghurtot, a barackot és a maracuját az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 20 másodpercig, amíg az alapanyagok elképzelésének megfelelő állagúak nem lesznek. Össze el a keveréket 6 jégkrémformába.
3. Tegye a maradék joghurtot, a málnát és az agavénéktárt az edénybe. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 20 másodpercig, amíg az alapanyagok elképzelésének megfelelő állagúak nem lesznek.
4. A kész málnakeveréket öntse a barackos réteg tetejére. Minden jégkrémbe szúrjon egy-egy fogpiszkálót, és a formákat tegye be a fagyasztóba lehetőleg egész éjszakára (legalább 8 óra), hogy a csemege kellőképpen megkeményedjen.



Joghurtos áfonya

 6x 90 ml-es darabhoz, fagyasztási idő – egy éjszaka

560 g vaníliás vagy natúr édesített joghurt

125 ml kókuszvíz

225 g fagyasztott áfonya

1 evőkanál kókuszszirup vagy méz

1. Ez a csemege két rétegből áll. Minden formába tegyen 2 evőkanál joghurtot.
2. Az edénybe tegye be a többi alapanyagot a joghurttal együtt. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 30 másodpercig, amíg az alapanyagok elképzelésének megfelelő állagúak nem lesznek.
3. Ossza el a keveréket 6 formába, és mindegyikbe szűrjön egy fogpiszkálót. A formákat tegye be a fagyasztóba lehetőleg egész éjszakára (legalább 8 óra), hogy a csemege kellőképpen megkeményedjen.

Diós banán

 6x 90 ml-es darabhoz, fagyasztási idő – egy éjszaka

310 ml tej vagy tejpótló

1 ½ banán, darabokra vágva

35 g pekándió

1 szárított datolya, kimagozva és félbe vágva

2 evőkanál juharszirup vagy méz

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 20–30 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. Ossza el a keveréket 6 formába, és mindegyikbe szűrjön egy fogpiszkálót. A formákat tegye be a fagyasztóba lehetőleg egész éjszakára (legalább 8 óra), hogy a csemege kellőképpen megkeményedjen.



Ananászos–lime-os jégkrém

 6x 90 ml-es darabhoz, fagyasztási idő – egy éjszaka

250 ml kókusztej
15 g zsenge spenótlevél
75 g ananász kisebb darabokra vágva
70 g fagyasztott, feldarabolt mangó
¼ lime, meghámozva
2 evőkanál agavé- vagy rizsszirup

1. Tegye az alapanyagokat az edénybe.
2. Helyezze fel megfelelően a motoregységet és turmixolja kb. 20–30 másodpercig, amíg a smoothie az elképzelésének megfelelő állagú nem lesz.
3. Ossza el a keveréket 6 formába és mindegyikbe szűrjon egy fogpiszkálót. A formákat tegye be a fagyasztóba lehetőleg egész éjszakára (legalább 8 óra), hogy a csemege kellőképpen megkeményedjen.







www.sagehu.hu

www.sagehu.hu

Ügyféltámogatás:
info@fasthungary.hu



Sage