

Málnás-banános smoothie zabpehellyel és joghurttal

Hozzávalók:

100 g friss málna (esetleg fagyasztott málnát is használhat)
1 banán
2 ek. aprószemű zabpehely
200 g szójajoghurt vagy alacsony zsírtartalmú natúr joghurt
50 ml szójatej vagy tej
1 tk. rizsszirup

Elkészítés:

1. Hámozza meg a banánt és vágja fel apró darabokra. Mossa meg a málnát és pürésítse finomra a banánnal együtt a turmixgépben vagy egy botmixerrel.
2. Adja hozzá a zabpehelyt, a joghurtot, a tejet és a rizsszirupot, majd alaposan turmixolja össze.
3. Ízlés szerint édesítse még rizssziruppal.
4. Töltse a kész smoothie-t a smoothie tasakba az alján található nagy nyíláson keresztül, és gondosan zárja le.

Almás-kivis smoothie

Hozzávalók:

250 ml buborékmentes víz
1 zöldalma, pl. granny smith
1 maroknyi zsenge spenótlevél
2 kivi
3 ek. citromlé

Elkészítés:

1. Mossa meg a spenótot, hámozza meg az almát és a kivit, majd kockázza fel.
2. Addig pürésítse az összes hozzávalót a citromlével és a vízzel a turmixgépben vagy egy botmixerrel, amíg el nem érte a kívánt, krémes állagot.
3. Töltse a kész smoothie-t a smoothie tasakba az alján található nagy nyíláson keresztül, és gondosan zárja le.