



Electrolux



Смузи

Свежесть, бодрость, красота

Молочные коктейли и смузи



Что такое смузи

Смузи — это густой напиток из фруктов и овощей, как правило, с добавлением воды. Для смузи подойдут любые овощи и фрукты, а чтобы разнообразить вкус, можно добавить молоко, в том числе зерновое, семечки масличных растений, овсянку, специи, шоколад или какао.

Вкусно и полезно

Коктейли из фруктов и овощей освежают, бодрят, дарят нам красоту. Пить их нужно чаще. Эта книга и простые в использовании блендеры Electrolux помогут сделать смузи частью вашего ежедневного рациона. С радостью дарим вам 34 рецепта вкуснейших и исключительно полезных напитков. Приготовление любого из них в блендере Electrolux займет всего несколько минут.

Какой блендер ваш?

Выбор блендеров достаточно широк. Если приготовление пищи — ваша страсть, обратите внимание на блендер премиум-класса ESB 9300, способный подчеркнуть неповторимость каждого ингредиента. Если вам по душе спортивный и динамичный стиль, смело выбирайте спортивную модель ESB 2500, и смузи всегда будет с вами. А погружные миксеры Electrolux с разнообразными насадками станут незаменимыми помощниками на кухне.

Свежести вам
и энергии!

С уважением,
команда Electrolux



Наслаждайтесь!

Смузи несут с собой яркие цвета и вкусы, наполняют нас энергией. Чтобы вырваться из повседневной рутины, зажить здоровой жизнью, достаточно свежих фруктов или овощей и хорошего блендера. Ведь выпить стакан освежающего, полезного смузи — это так приятно!

Приготовить смузи несложно, но следует помнить, что напиток всегда должен соответствовать вашему настроению и состоянию. Мы постараемся дать несколько советов.



Краткое руководство по приготовлению смузи

Питательные спортивные смузи

В состав густых спортивных смузи входит молоко, в том числе овощное, и множество самых разных ингредиентов. Это запас бодрости на целый день и отличное средство для восстановления сил после тренировки. Некоторые из них можно подавать как десерт. Питательные смузи помогут побороть чувство голода, зарядить тело энергией и победить усталость.

Зеленые детокс-смузи

Все знают, что овощи нужно есть пять раз в день, но, увы, это не всегда получается. Зеленые смузи могут полноценно заменить одно-два овощных блюда из дневного рациона. В них, в сравнении с фруктовыми, меньше или вовсе нет сахара, а значит, больше пользы. Зеленые смузи — это источник легко усвояемых витаминов и микроэлементов. Они богаты антиоксидантами, кальцием и калием.

Энергетические смузи — с бодрым утром

В состав энергетических смузи входят только фрукты и легко усвояемые овощи. Они наполняют тело энергией, не нагружая пищеварительную систему — отличное начало бодрого дня. Энергетические смузи стимулируют обменные процессы, оживляют, бодрят. Пить их можно в любое время дня, когда захочется освежиться и взбодриться.

Летние ягоды и йогурт

Ингредиенты (на 2 порции)

- 125 мл йогурта
- 2 сливы
- 1 персик
- 1 нектарин
- ½ чашки лесных ягод
- 1 столовая ложка меда

Как готовить

Фрукты, йогурт и мед помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы. Чтобы смузи получился воздушным, перед перемешиванием можно добавить в блендер несколько кубиков льда.



ESB9300

**Гарантия идеального результата —
блендер премиум-класса
с наклонным кувшином.**

- XXL-кувшин вместимостью 2,2 л из суперпрочного пластика, не содержащего бисфенол А, легкий и практически небующийся
- Не требующие заточки ножи с титановым покрытием
- Цифровой дисплей, таймер обратного отсчета, предустановленные программы
- Электромотор мощностью 1200 Вт, функция Turbo Boost



Инжир и кленовый сироп

Ингредиенты (на 2 порции)

- 1 банан
- 4 больших плода инжира
- 1 столовая ложка кленового сиропа
- 100 мл миндального молока

Как готовить

Фрукты, миндальное молоко и кленовый сироп помещаем в блендер и взбиваем до получения густой однородной массы.



ESB7300S

Блендер для всей семьи. В нем можно готовить кашу для малыша, крем-суп, смузи. Мощный электромотор позволяет измельчать лед для коктейлей.

- Кувшин из термостойкого стекла вместимостью 1,65 л (выдерживает температуру от -40°C до 95°C)
- 4 ножа с титановым покрытием, обеспечивающим долгий срок службы, позволяют измельчать лед
- Простой в использовании дисплей One Touch, предустановленные программы (перемешивание, измельчение, импульсный режим)
- Ручка может располагаться как справа, так и слева — удобно и правшам, и левшам



Персиковая мельба

Ингредиенты (на 2 порции)

- 150 г персиков
- 100 г малины
- 100 мл персикового сока
- Сок половины апельсина
- 150 мл ванильного йогурта

Как готовить

Фрукты, фруктовые соки и ванильный йогурт помещаем в спортивный блендер и взбиваем до однородной массы. При желании можно добавить побольше йогурта или несколько кубиков льда.



ESB5700BK

Идеальное сочетание: мощный электромотор и множество режимов работы.

- Кувшин из закаленного стекла вместимостью 1,5 л выдерживает температуру до 90 °C
- Мощность — 700 Вт
- Съёмные ножи TruFlow из нержавеющей стали
- 8 режимов, включая Pulse и режим измельчения льда



Апельсин, грейпфрут, мандарин и кефир

Ингредиенты (на 2 порции)

- Сок 1 апельсина
- Сок 1/2 грейпфрута
- Сок 2 мандаринов
- 2 банана
- 200 мл кефира или пахты

Как готовить

Бананы, фруктовые соки и кефир помещаем в спортивный блендер и взбиваем до однородной массы. При желании можно добавить фруктовый сок или несколько кубиков льда.



ESB2500

Идеальный компактный блендер для приверженцев здорового образа жизни понравится всей семье.

- 2 стакана из практически небуьющегося, без запаха и привкуса пластика Tritan вместимостью 600 мл каждый
- Готовь, бери с собой и пей когда захочешь
- Ножи из нержавеющей стали
- Выдерживает температуру от -40 °C до 80 °C



Питательные

Клубника с авокадо

Ингредиенты (на 2 порции)

- ½ авокадо
- 150 г клубники
- 200 мл яблочного сока
- Сок 1 лайма
- 1 столовая ложка меда

Как готовить

Клубнику и авокадо помещаем в блендер, добавляем яблочный сок, сок лайма, затем мед. Взбиваем до однородной массы.



ESB2300

Разумное приобретение.

- Стекланный кувшин вместимостью 1,5 л
- Мощность – 450 Вт
- 4 ножа из нержавеющей стали
- 3 режима, кнопка импульсного режима



Клубничный чизкейк

Ингредиенты (на 2 порции)

- 150 г клубники
- 100 мл миндального молока
- 100 г сливочного сыра
- 1 столовая ложка овсяных хлопьев
- 2 столовые ложки меда

Как готовить

Клубнику, сливочный сыр, мед и овсяные хлопья помещаем в блендер, вливаем миндальное молоко и взбиваем до однородной массы. При желании добавляем несколько кубиков льда и взбиваем еще раз.



ESTM7500S

**Идеальное сочетание:
мощный электромотор
и множество режимов работы.**

Корпус из нержавеющей стали и ножи с титановым покрытием гарантируют долгий срок службы

- Мощность — 700 Вт, кнопка Turbo

Насадки в комплекте:

- Универсальный измельчитель
- Венчик из нержавеющей стали
- Стакан с крышкой для приготовления смузи



Медовая дыня с черникой

Ингредиенты (на 2 порции)

- 150 г медовой дыни
- 150 г черники
- ½ банана
- 150 мл яблочного сока
- Сок ½ лимона
- 1 чайная ложка ванильного экстракта

Как готовить

Фрукты, лимонный сок, яблочный сок и ванильный экстракт помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы. При желании можно добавить несколько кубиков льда.



ESTM6500

Погружной миксер:
мощный мотор и широкий
выбор насадок.

- Мощность — 700 Вт
- 2 режима

Насадки в комплекте:

- Мини-измельчитель
- Венчик
- Насадка для картофельного пюре
- стакан

Питательные



Яблоко и груша

Ингредиенты (на 2 порции)

- ½ яблока
- 1 груша
- 1 банан
- 1 чайная ложка молотого имбиря
- ½ чайной ложки молотой корицы
- 250 мл яблочного сока

Как готовить

Фрукты, корицу и имбирь помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы. Чтобы достичь желаемой консистенции, добавляем яблочный сок. Еще раз взбиваем до однородной массы.



ESTM3400

Погружной миксер:
корпус из пластика
и различные насадки.

- Мощность — 600 Вт

Насадки в комплекте:

- Мини-измельчитель
- Насадка для пюре
- Венчик
- стакан 600 мл

Питательные



Лемонграсс и манго

Ингредиенты (на 2 порции)

- 200 г манго
- 1 банан
- 100 мл кокосового молока
- 1 стебель лемонграсса
- ½ чайной ложки мелко размолотого имбиря
- Сок ½ лайма
- 1 столовая ложка меда

Как готовить

Нарезаем лемонграсс и помещаем его вместе с фруктами, молотым имбирем, кокосовым молоком, соком лайма и медом в спортивный блендер. Взбиваем до однородной массы. При желании можно добавить побольше кокосового молока или несколько кубиков льда.



Слива и ежевика с корицей

Ингредиенты (на 2 порции)

- 150 г слив
- 50 г ежевики
- 1 банан
- 150 мл яблочного сока
- ½ чайной ложки молотой корицы
- 1 столовая ложка меда

Как готовить

Фрукты и корицу помещаем в спортивный блендер, добавляем мед и яблочный сок, взбиваем до однородной массы.



Банан, шпинат, миндальное молоко и имбирь

Ингредиенты (на 2 порции)

- 50 г шпината
- 1 банан
- ½ груши
- 1 столовая ложка лимонного сока
- ½ чайной ложки свежеразмолотого имбиря
- 1 столовая ложка меда
- 250 мл миндального молока

Как готовить

Шпинат, бананы и очищенную от сердцевин грушу помещаем в блендер. Добавляем молотый имбирь, мед, лимонный сок и миндальное молоко. Взбиваем до однородной массы.



Ананас, Капуста кале и матча

Ингредиенты (на 2 порции)

- 1 авокадо
- 150 г ананаса
- 50 г капусты кале
- 1 пучок листьев мяты
- 1 столовая ложка меда
- 1 чайная ложка растертого чая матча
- Сок $\frac{1}{2}$ лайма
- 250 мл соевого молока

Как готовить

Капусту кале, авокадо и нарезанный кубиками ананас помещаем в спортивный блендер. Добавляем листья мяты, мед, растертый чай матча, сок лайма и соевое молоко. Взбиваем до однородной массы. Если использовать замороженный ананас, смузи станет шелковистым.



Сельдерей, огурец и цитрусовые

Ингредиенты (на 2 порции)

- 2 стебля сельдерея
- ½ огурца
- Сок и мякоть ½ лайма
- Натертая цедра 1 лайма
- 1 авокадо

Как готовить

Сельдерей и огурец нарезаем, помещаем в спортивный блендер и перемешиваем. Затем пропускаем смесь через тонкое ситечко и вновь помещаем в блендер. Добавляем авокадо, мякоть и сок лайма, натертую цедру и взбиваем до однородной массы. При желании можно добавить холодной воды или несколько кубиков льда.



Зеленое яблоко, огурец, салат романо, киви

Ингредиенты (на 2 порции)

- 2 плода киви
- 1 лимон
- 1 огурец
- 1/2 головки салата романо
- 1 стебля сельдерея
- 3-4 кубика льда

Как готовить

Киви и огурец очищаем и режем крупными кусочками. Выжимаем сок из лимона. Нарезаем листья салата, сельдерей режем мелкими кусочками. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы.



Капуста кале, банан, авокадо

Ингредиенты (на 2 порции)

- 150 г капусты кале
- 200 мл яблочного сока
- ½ банана
- ½ авокадо
- 1 лимон
- Небольшой кусочек имбиря

Как готовить

Очищаем авокадо, извлекаем косточку. Выжимаем сок из лимона. Очищаем и нарезаем банан. Имбирь очищаем от кожуры и размалываем. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы.



Яблоко, груша, шпинат

Ингредиенты (на 2 порции)

- 1 лайм
- 200 мл яблочного сока
- 1 груша
- 50 г шпината
- 1 стебель сельдерея
- 3-4 кубика льда

Как готовить

Выжимаем сок из лайма. Очищаем грушу, удаляем сердцевину. Нарезаем сельдерей мелкими кусочками. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы.



Лимон, яблоко, сельдерей

Ингредиенты (на 2 порции)

- 1 лимон
- 200 мл яблочного сока
- 3 стебля сельдерея
- 20 г капусты кале
- 1 авокадо

Как готовить

Выжимаем сок из лимона, очищаем авокадо, извлекаем косточку. Нарезаем сельдерей мелкими кусочками. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы.



Морковь, имбирь, шпинат, яблоко

Ингредиенты (на 2 порции)

- 100 мл морковного сока
- 200 мл яблочного сока
- Небольшой кусочек имбиря
- 50 г шпината
- ½ авокадо

Как готовить

Имбирь очищаем от кожуры и размалываем.
Очищаем авокадо, извлекаем косточку.
Затем все ингредиенты помещаем в блендер
и взбиваем до однородной массы.



Лесные ягоды

Ингредиенты (на 2 порции)

- 1 банан
- 150 г лесных ягод
- 100 мл яблочного сока
- 1 столовая ложка меда

Как готовить

Фрукты, яблочный сок и мед помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы. Если использовать замороженные фрукты, смузи получится гуще.



Клубника с базиликом

Ингредиенты (на 2 порции)

- 1 банан
- 150 г клубники
- 1 пучок базилика
- Сок 1 лимона
- 150 мл свежевыжатого апельсинового сока

Как готовить

Мелко рвем листья базилика и вместе с остальными ингредиентами помещаем в спортивный блендер. Взбиваем до однородной массы.



Гранат

Ингредиенты (на 2 порции)

- Сок 1 апельсина
- Сок 1 грейпфрута
- Сок 2 больших гранатов
- 1 банан

Как готовить

Выжимаем сок из апельсина, грейпфрута и гранатов, заливаем в спортивный блендер. Добавляем банан и взбиваем до однородной массы. Если захотите смузи погуще, возьмите два банана.



Маракуйя и черника

Ингредиенты (на 2 порции)

- 2 плода маракуйи
- 1 банан
- 150 мл апельсинового сока
- 100 г черники

Как готовить

Разрезаем плоды маракуйи пополам и вынимаем мякоть. Одну чайную ложку мякоти откладываем. Помещаем маракуйю, банан и чернику в блендер, добавляем апельсиновый сок и взбиваем до однородной массы. Разливаем в два стакана, украшаем мякотью маракуйи.



Свекла с вишней и какао

Ингредиенты (на 2 порции)

- 150 г очищенной от косточек вишни
- 1 столовая ложка какао-порошка без сахара
- ½ банана
- 150 мл свекольного сока

Как готовить

Вишню, какао-порошок и банан помещаем в блендер. Добавляем свекольный сок и взбиваем до однородной массы.



Авокадо, киви, цитрусовые

Ингредиенты (на 2 порции)

- 2 апельсина
- 1 грейпфрут
- ½ лайма
- 1 плод киви
- 1 авокадо

Как готовить

Выжимаем сок из апельсина, лайма и грейпфрута. Очищаем и режем крупными кусочками киви. Очищаем авокадо, косточку удаляем. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы.



Киви, малина, имбирь

Ингредиенты (на 2 порции)

- 1 гранат
- 2 плода киви
- 200 мл яблочного сока
- 250 г малины
- Небольшой кусочек имбиря

Как готовить

Выжимаем сок из граната. Киви очищаем и режем крупными кусочками. Имбирь очищаем от кожуры и размалываем. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы. Чтобы удалить косточки малины, пропускаем напиток через ситечко.



Смузи с овсянкой

Ингредиенты (на 1 порцию)

- 1 банан
- 40 г овсяных хлопьев
- 2 столовые ложки кленового сиропа
- ½ груши
- 200 мл миндального молока

Как готовить

Все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы. Получаем густой энергетический смузи.



Пряная тыква

Ингредиенты (на 1 порцию)

- 4 столовые ложки тыквенного пюре
- 200 мл миндального молока
- 2 столовые ложки меда
- ½ столовой ложки молотой корицы
- ½ столовой ложки молотого имбиря
- 1 щепотка молотого гвоздичного перца
- 1 щепотка молотой гвоздики
- 1 щепотка молотого мускатного ореха

Как готовить

Тыквенное пюре, специи, мед и миндальное молоко помещаем в спортивный блендер и взбиваем до однородной массы. Перед подачей добавляем сверху ложку сливок. Если тыквенное пюре еще горячее, получится горячий смузи.



Энергетические

Финики и кофе

Ингредиенты (на 1 порцию)

- 50 г очищенных от косточек фиников
- 1 банан
- 1 столовая ложка меда
- 1 шот эспрессо
- 150 мл миндального молока

Как готовить

Финики, бананы, кофе и мед помещаем в блендер. Добавляем миндальное молоко и взбиваем до однородной массы.



Смузи с арахисовым маслом

Ингредиенты (на 1 порцию)

- 2 столовые ложки арахисового масла
- 1 банан
- 1 столовая ложка овсяных хлопьев
- 250 мл молока
- 1 столовая ложка греческого йогурта
- 1 чайная ложка ванильного экстракта

Как готовить

Все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы. Если добавить больше йогурта, во вкусе будет ощущаться кислинка. Добавка молока загустит напиток, а несколько кубиков льда сделают его воздушным.

Энергетические



Яблочный пирог в стакане

Ингредиенты (на 2 порции)

- 2 сладких яблока
- 1 банан
- 250 мл миндального молока
- ½ чайной ложки молотой корицы
- 2 очищенных от косточек финика

Как готовить

Яблоки чистим, удаляем сердцевину, режем мелкими кусочками. Очищаем и режем банан. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы.

Энергетические



Мексиканское шоколадное молоко и банан

Ингредиенты (на 2 порции)

- 400 мл миндального молока
- 1 банан
- 2 столовые ложки какао-порошка без сахара
- 2 столовые ложки меда
- 1 щепотка молотой корицы
- 1 щепотка кайенского перца

Как готовить

Очищаем и режем банан. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы.

Энергетические



Сладкий картофель, черника и миндаль

Ингредиенты (на 2 порции)

- 4 столовые ложки вареного сладкого картофеля
- 100 г черники
- 250 мл миндального молока
- ½ стручка ванили
- 1 столовая ложка кленового сиропа

Как готовить

Варим сладкий картофель в кожуре, охлаждаем, вынимаем мякоть. Помещаем мякоть и другие ингредиенты в блендер, добавляем семена ванили и взбиваем до однородной массы.



Арахисовое масло и виноградный сок

Ингредиенты (на 2 порции)

- 100 мл орехового молока
- 250 мл виноградного сока
- 1 банан
- 1 столовая ложка арахисового масла
- 1 столовая ложка кленового сиропа

Как готовить

Очищаем и режем банан. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы.



Фундук и банан

Ингредиенты (на 2 порции)

- 400 мл орехового молока
- 2 банана
- 1 груша
- 1 щепотка молотой корицы

Как готовить

Очищаем и режем банан. Затем все ингредиенты помещаем в блендер и взбиваем до однородной массы.

Энергетические



Imprint

Published by: Electrolux Ltd.

