

Рецепти смузі для спекотного літа

Смузі - ідеальний літній продукт: корисний, освіжаючий, смачний та неймовірно легкий в приготуванні.

Цей напій зі змелених у блендері фруктів, ягід, овочів чи зелені є не лише кулінарним, а й культурним трендом останніх років.

Смузі - незамінна страва для схуднення. Фруктові смузі замінюють цукор та солодощі і при тому не шкодять фігурі. Організм насичується невеликою кількістю напиту і Вам не доведеться голодувати. Щоб скинути 1,5-2 кг у тиждень достатньо замінити два прийоми їжі (сніданок та вечерю) на смузі. Бажано, щоб сніданкове смузі було фруктово-ягідне, а вечеря - овочевою.

Ще смузі рекомендоване тому, що в напої зберігаються усі корисні речовини складників. Усім відомо, що свіжі фрукти, ягоди та овочі краще вживати сирими, бо при нагріванні руйнується структура вітамінних і мінеральних сполук. Вітамінні коктейлі-смузі позитивно впливають на процеси травлення в організмі, очищають його від токсинів та допомагають позбутися зайвої ваги. **Правильно складений смузі - це практично триденна доза вітамінів.**

Від такого смачного задоволення не відмовляться навіть діти. Якщо ваша дитина неохоче їсть свіжі овочі та фрукти, спробуйте запропонувати їй смузі.

Рецептів приготування цього напою є безліч. Головне, щоб усі інгредієнти були свіжими, натуральними та добре вимитими.

Перше, що необхідно вибрати — це рідку основу напою. Традиційно для цих цілей використовують йогурт, кефір або молоко (не тільки коров'яче, але і кокосове, соєве або мигдальне). Якщо бажаєте отримати низькокалорійний продукт, віддавайте перевагу каві — вона надасть бадьорості, або чаю — зеленому, фруктовому, каркаде. Також рідкою основою може служити сік, як фруктовий, так і овочевий, трав'яні настої, мінеральна вода.

Наступне — це фруктове або овочеве наповнення. Для солодкого коктейлю

краще підійдуть *персик, яблуко, груша або банан*. Основний інгредієнт повинен мати м'ясисту або щільну структуру, щоб коктейль не був водянистим. А ось в якості додаткових компонентів можна використовувати практично *будь-які плоди або ягоди*. Простежте, щоби всі фрукти були стиглими і соковитими.

Щоби приготувати овочевий смузі, використовуйте *шпинат або іншу листову зелень, капусту, огірок, селеру, броколі, моркву, буряк*. Оскільки більшість овочів не мають щільної м'якоті, вам знадобиться компонент, який загустить коктейль. З цією функцією відмінно впорається *авокадо або банан* – сміливо можна поєднувати овочі та фрукти в одному напої.

Останній компонент — приправи: *мід, імбир, кориця, естрагон, м'ята, кріп, інші трави*. Використовуйте *какао, щоб отримати шоколадний смузі, кокосову стружку* — для тропічних коктейлів, *насіння льону та імбир* — для оздоровчих напоїв. *Щоб збагатити смак та корисність смузі, сміливо додавайте горіхи, злаки, яйця, м'який сир*. У Європі та Америці популярно додавати у смузі *кальцій, протеїни, полівітаміни, мінерали*.

У літню спекотну пору не забувайте додавати до напою кубики льоду. Причому це може бути не тільки заморожена вода, а й сік або навіть шматочки банана чи полуниці. Чорниця і вишня зроблять напій не тільки смачним, але і красивим.

Ось лише декілька прикладів рецептів приготування смузі:

Банановий смузі з медом і грушею

200 мл молочного коктейлю зі смаком банана, 1 ст. л. меду, половина груші.



Буряково-яблучний смузі

1 маленький буряк, 1 яблуко, 50 мл газованої води, 1 ст. л. вівсяних пластівців, 1 ст. л. цукру, лід до смаку.



Очищаючий смузі-мультифрукт

2 ягоди (полуниця або слива), 150 г дині, 1 шматочок ананаса, 1 персик, 2 кураги, 1 ст. л. соєвого лецитину, 1 ст. л. насіння льону.



Овочевий смузі

Лист капусти, жменя петрушки, жменя м'яти, стебло селери, яблуко, шматочок свіжого імбиру, 100 мл кокосової води.



Огірково-лимонний смузі

Половина огірка, половина листа капусти, 350 мл кокосової води, половина лимона, половина ківі.



Рецепти від "Все буде смачно"

Діліться з нами в коментарях рецептами своїх улюблених смузі!