

«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО- ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

МАСТЕР-КЛАСС

**НА ТЕМУ: ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ
СМУЗИ-КОКТЕЙЛИ ИЗ ФРУКТОВ ИЛИ
ОВОЩЕЙ**

**ВЫПОЛНИЛА: МАСТЕР ПЛО
ХАЖМЕТОВА Р. Ш.**

- ◎ **Смузи очень удобный напиток для вечно спешащих жителей городов, поскольку его можно выпить на ходу. К тому же смузи очень полезный, потому что в смузи сохраняются все витамины и микроэлементы из овощей и фруктов, а растительные волокна загружают желудок работой. Именно поэтому часто используется смузи для похудения. Смузи для похудения исключает сахар, мороженое, шоколад**
- ◎ **Некоторые рецепты смузи готовятся в блендере поэтапно, на различных скоростях. Поэтому если вы ещё не знаете как делать смузи, рецепты с фото не только расскажут, но и покажут все тонкости этого процесса.**

ДЫННЫЙ СМУЗИ С ЛИМОНОМ И МЯТОЙ

- Продукты (на 2 порции)
 - Дыня - 300 г
 - Лимон - 0,25-0,5 шт.
 - Мята - 6-10 листочков
 - Мед - 0,5-1,5 ч. Ложки
- Вино белое полусладкое (можно игристое или шампанское) - 30-50 мл

Как приготовить дынный смузи:

Дыню очистить от кожуры и семян. Нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Лимон очистить от кожуры, косточек и пленок. Мята вымыть, отобрать листочки. Все смешать. Пюрировать фрукты блендером 10-12 минут, до однородности. Добавить мед и белое вино. Взбивать дынный смузи еще 2-3 мин. Разлить по бокалам. Украсить дынный смузи мятой и лимонной цедрой.

Приятного аппетита!



Продукты (на 2 порции)

Киви - 1-2 шт.

Банан - 1 шт.

Малина - 0,5-1 стакан

Мед - 1 ч. ложка

Сахар - 1 ч. ложка

Сливки - 1-2 ст. ложки

Смузи "Светофор"



RussianFood.com

Сначала блендером взобьем малину (она не окисляется). Добавим сахар, перемешаем и оставим в сторону.

Киви нужно брать мягкий, спелый. Очистим его и мелко нарежем. Взобьем киви блендером. Добавим мед и снова взобьем. Затем очистим и быстро нарежем банан.бьем.

Очень быстро пюрируем банан блендером. Добавим сливки и снова пюрируем.

Все продукты подготовлены. В высокий прозрачный стакан выкладываем смузи "Светофор" слоями. Сначала выкладываем киви, затем банан, а в конце - малину.

Малиново-абрикосовый смузи "Лето пришло!"

Продукты (на 2 порции)

Абрикосы - 10-12 шт.

Малина - 0,5-1 стакан

Сливки или молоко - 50-75 мл

Мед - 0,5-1 ст. ложка

Как приготовить смузи:

Абрикос "очень спелый" моем.

Убираем косточки, можно и шкурку убрать, но если блендер для смузи хороший, можно и оставить - ее не чувствуется совершенно!

Добавляем сливки или молоко и снова взбиваем. Добавляем мед и взбиваем!

Малину моем и перебираем и пюрируем.

Добавляем малиновое пюре к абрикосовому и опять взбиваем смузи до совершенно однородного состояния.

Приятного аппетита!



Пряный тыквенный смузи



Продукты (на 2 порции)

- Тыква свежая - 300 г
- Молоко - 2 стакана
- Мед - 1-2 ч. Ложки
- Овсяные хлопья - 2-3 ст. ложки
- Корица - по вкусу

Приготовление:

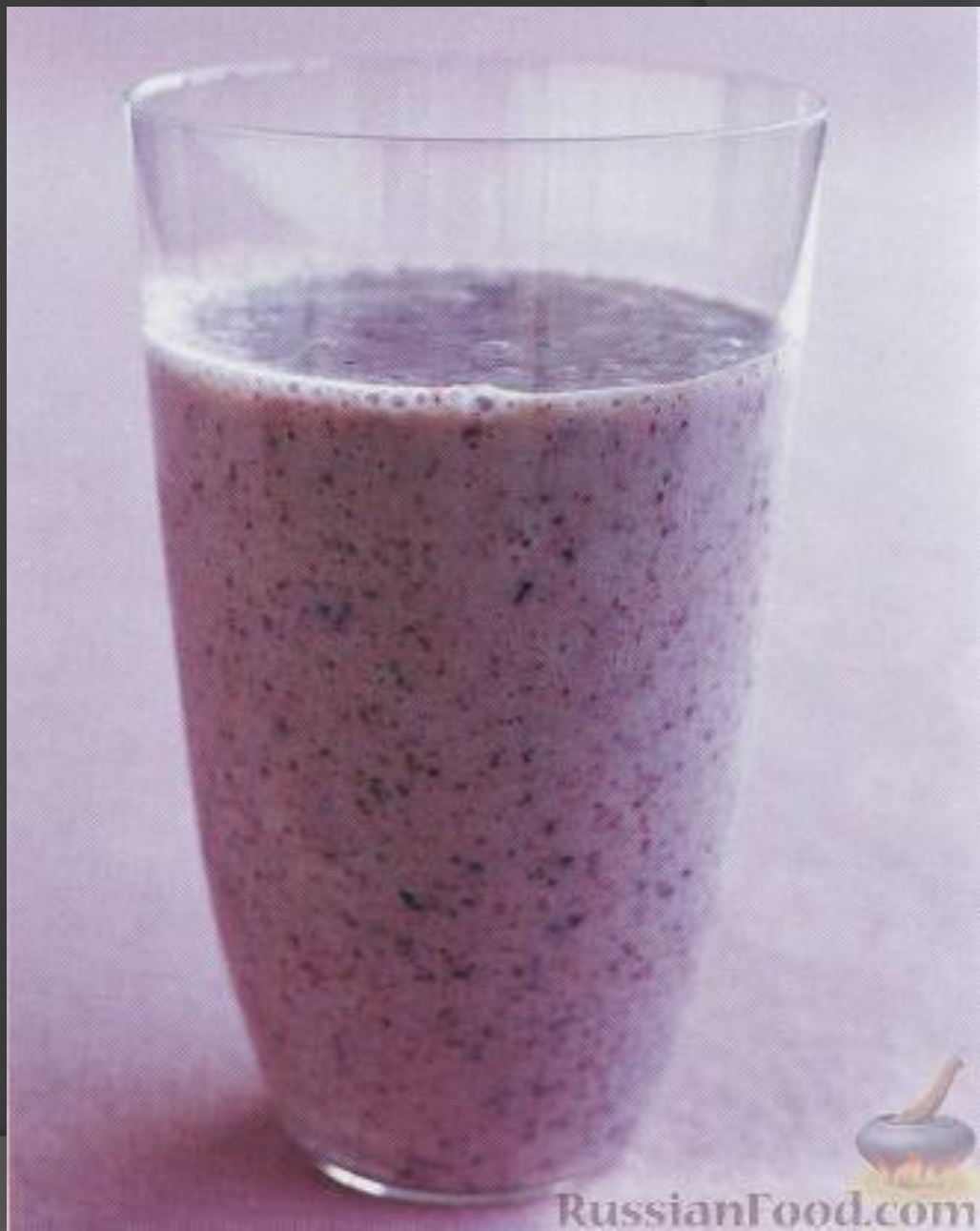
Тыкву разрезать, очистить от семян и кожуры. Сырую тыкву пюрировать. В миску выложить тыквенное пюре, овсяные хлопья и мед. Добавить молоко. Хорошо взбить смузи блендером. Пряный смузи из тыквы готов. Налить смузи в стакан, посыпать корицей по вкусу.

Приятного аппетита!

Чернично-йогуртовый смузи

(коктейль)

- Продукты (на 2 порции)
- Черника (свежая или замороженная) - 1 стакан
- Банан - 1 шт. Йогурт - 1 стакан
- **Как приготовить черничный коктейль (черничный смузи):**
- Банан порезать на кубики и смешать в блендере с черникой и йогуртом. На высокой скорости взбить смузи с черникой до однородности.



○ Летний абрикосовый смузи

- **Продукты** (на 6 порций)
- Абрикосы - 10 шт.
- Яблоки белый налив - 2-3 шт.
- Банан - 1 шт.
- Йогурт питьевой натуральный - 150 млили
- Кефир - 150 мл
- Мед - 2-4 ст. ложки
- Лед - 10 крупных кубиков

○ **Как приготовить смузи с абрикосами:**

Абрикосы вымыть, очистить от косточек и дефектов. Яблоки вымыть, нарезать, очистить от семян. Банан очистить и нарезать. Тщательно пюрировать фрукты блендером. Добавить йогурт и мед. Снова тщательно взбить смузи. Отдельно перемолоть лед. Добавить лед в смузи, перемешать, и сразу же подавать.

Приятного аппетита!



Клубнично-коньячный смузи

Продукты:

Молоко домашнее - 0,5 л

Клубника - 100 г

Ванилин - 1 пакетик

Коньяк - 100 г

Лед

Как приготовить клубничный смузи с коньяком:

Налейте молоко в блендер. Я пользуюсь блендером стационарным. Если у вас погружной блендер, то налейте молоко в глубокую чашу или банку. Отправьте к молоку ванилин и кубики льда. Туда же клубнику. Налейте коньяк. Закройте чашу блендера крышкой, установите ее на блок питания и взбивайте продукты до образования однородной массы. Если у вас погружной блендер, то опустите его в глубокую емкость и также начинайте взбивать. Лед должен быть подроблен, а клубника с молоком взбиты в густую пену. Когда смузи достигнет такой консистенции, можете разливать клубничный смузи в порционные стаканчики и подавать.

Клубничный смузи с коньяком готов. Приятного охлаждения!



◎ **Бананово-миндальный шейк**

- .Бананы - 2 шт.
- .Йогурт - 100-150 г
- .Сок апельсиновый - 1 стакан
- .Мед - 1 ст. ложка
- .Миндаль дробленый - 2-3 ст. ложки
- .Сахар тростниковый - по вкусу
- .Мускатный орех - 1 щепотка

◎ **Как приготовить:**

- ◎ Бананы очистить и нарезать. Переложить бананы в чашу блендера. Добавить миндаль. Влить апельсиновый сок. Взбить до однородности. Влить йогурт. Добавить мед. Снова взбить. Налить шейк в бокал. Посыпать сахаром и мускатным орехом. Приятного аппетита!





○ Смузи "Завтрак Дракулы"

- Свекла сырая - 100 г
- Вишня (замороженная или свежая) - 100 г
- Сок вишни - 50 г или лед - 50 г
- Мороженое - 70-80 г

○ **Как приготовить смузи из свеклы и вишни:**

Свеклу очищаем, моем и мелко шинкуем. Если у вас мощный блендер, можно нарезать свеклу ломтиками. Если слабый - натрите свеклу на крупной терке. Достаем из заморозки вишню (в сезон можно и нужно использовать свежую). Совсем немного размораживаем и разминаем. Блендером взбиваем свеклу и вишню. Добавляем мороженое. Если используем замороженную вишню, добавляем вишневый (или любой другой) сок. Если брали свежую вишню, добавляем колотый лед. Все взбиваем и перекладываем в стакан. Сверху смузи из свеклы и вишни украшаем шариком мороженого.

Смузи "Освежающий"

- Банан - 1 шт.
- Яблоко - 1 шт.
- Киви - 3 шт.
- Имбирь свежий - 2-5 г
- Зеленый чай - 1 ч.л.
- Сахар - 2-3 ч.л
- .Вода - 200 мл

Как приготовить:

- Банан нарезать и заморозить. Яблоко очистить, нарезать маленькими кубиками. Киви очистить от кожуры. Имбирь очистить и натереть на терке. Положить замороженный банан и остальные ингредиенты в блендер, взбить до однородного состояния.



◎ Самый простой фруктовый смузи

- .Апельсин (крупные сладкие) - 4 шт.
- .грейпфрут (красный) - 1 шт.
- .банан - 3 шт.
- .лед - 1 горсть.

Чтобы приготовить необходимо:

- ◎ Выжать из апельсинов и грейпфрута сок. Бананы очистить и порубить. Сложить все ингредиенты в блендер , взбить до однородного состояния. Подавать, украсив цедрой и ломтиками апельсина и грейпфрута.





Смузи "Страсть вампира"

- Банан - 1 шт. (200-250 г)
 - Черника (свежая или замороженная) - 1 стакан (150-200 г)
 - Киви (по желанию) - 1 шт. (80-90 г)
 - Кефир (или натуральный йогурт) - 1 стакан (200-250 г).
- **Подготовьте банан и киви, нарежьте их кусочками. Замороженные ягоды черники можно не размораживать (или разморозить частично). Кефир или йогурт выбирайте по своему вкусу (если считаете калории - используйте нежирный продукт). Банан, киви, чернику и кефир соедините в блендере. Взбейте все до однородности. Попробуйте - если получилось кисловато (зависит от ягод и фруктов), и это вас смущает, добавьте в смузи сахар по вкусу. Пейте чернично-банановый смузи сразу же после приготовления. И вы получите больше полезных веществ, чем любой вампир. А удовольствие такое, что попробовав этот "кровавый" напиток один раз, вас снова будет тянуть к этому смузи со страстью вампира. Приятного аппетита!**

○ Огуречно-лаймовый шейк

○ Продукты

- Огурец - 100 г
- Лайм (сок лайма) - 1 шт.
- Молоко соевое - 2/3 стакана
- Йогурт - 0,5 стакана
- Мята свежая - 5-7 листиков (по вкусу)
- Соль морская - 1-2 щепотки (по вкусу)
- Лед (кубики) для подачи (по желанию).
- Приготовление: Огурец очистить. Нарезать кубиками. Выложить в блендер. Добавить сок лайма. Влить соевое молоко. Добавить йогурт. Взбить до однородности. Добавить мяту, посолить и снова взбить. Подавать с кубиками льда.



⦿ Яблочный смузи с йогуртом

- ⦿ Ингредиенты:
- ⦿ Яблоки – 150г
- ⦿ йогурт натуральный - 200 г
- ⦿ Мед - 1-1,5 ч. Ложки
- ⦿ Корица - 0,25-0,5 ч. ложки

Как приготовить яблочный смузи:

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и семян. Натереть на терке (можно мелко нарезать). Пюрировать блендером. Добавить йогурт, мед и корицу.

Если йогурт сладкий, мед в яблочный смузи можно не добавлять. Взбить смесь блендером до однородности. При подаче яблочный смузи украсить корицей.

Приятного аппетита!

