

Cook & Smile
Bucătăras
Since 20 december 2008
vă recomandă

20 de rețete de smoothie-uri delicioase și ușor de pregătit cu blenderul personal Blend Active Pro



Breville 

BLEND ACTIVE®

BLEND ACTIVE[®]
Just blend & go...



SMOOTHIES



*Noul blender personal **Breville Blend-Active[®] Pro** cu recipient sport portabil te ajută să-ți menții zi de zi un stil de viață fresh și activ cu smoothie-uri sănătoase*

www.breville-romania.ro

Breville 

Cuprins

- Smoothie de iaurt cu castravete 4*
Smoothie cu kiwi, mere si mure 5
Smoothie cremos cu cafea si sirop de artar 6
Smoothie verde 7
Smoothie de piersici si suc de portocale 8
Smoothie detoxifiant cu legume 9
Smoothie cu pudra de roscove si cafea 10
Smoothie multicereale si fructe 11
Milkshake cu unt de arahide si banane 12
Suc natural cu pulpa de portocale 13
Milkshake cu ciocolata si scortisoara 14
Smoothie cu fructe de padure si iaurt cremos 15
Smoothie cu zmeura si banane 16
Smoothie - boost de energie 17
Smoothie cu mar si portocala 18
Smoothie energizant, cu fructe 19
Smoothie de banane, unt de arahide si pudra de roscove 20
Milkshake cu fructe de padure 21
Smoothie cu iaurt si castraveti, pentru mic dejun 22
Smoothie de banane, visine si menta 23



Smoothie de iaurt cu castravete

PORTII: 1

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: TIMEA

Ingrediente:

150 ml iaurt de baut Activia
100 gr castravete Fabio
cateva frunze de menta
congelata
putina nuca macinata

Mod de preparare:

Castravetele spalat si taiat felii groase il punem in recipient, apoi adaugam frunzele de menta si iaurtul de baut, inchidem recipientul cu capacul cu lame si il atasam unitatii de blenduit si rasucim pentru a bloca. Apasam apoi timp 30 de secunde butonul de pornire.

In doar cateva minute am obtinut o bautura numai buna pentru micul dejun.

Nuca macinata o putem mixa impreuna cu restul ingredientelor sau adauga doar deasupra.

Turnam bautura in pahar daca servim acasa sau lasam bautura in recipient pe care il inchidem cu capacul din dotare si il luam cu noi la drum.

Recipientul are si o husa detasabila de neopren avand rol de protectie termica, pentru a mentine bauturile reci pentru mai mult timp



Smoothie cu kiwi, mere si mure

PORTII: 1

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: [deyutzky](#)

Ingrediente:

2 kiwi

1 mar

un pumn de mure (congelate
am avut eu)

100 ml apa

Mod de preparare:

Am spalat si am curatat fructele, apoi le-am taiat cuburi.

Am pus toate fructele in recipientul blenderului Breville Active Pro, apoi am adaugat apa.

Am atasat capacul cu lame, apoi am fixat sticla pe unitatea blenderului.

Am apasat butonul de pornire si am mixat doar cateva secunde.

Dupa ce bautura a fost gata, am turnat continutul intr-un pahar (pentru mine:)), iar pentru el...am mai pregatit o portie dubla, dupa care am atasat capacul sport pentru baut, am pus sticla in husa de neopren si i-am dat-o sportivului :))



Smoothie cremos cu cafea si sirop de artar

PORTII: 2

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: [laura_n](#)

Ingrediente:

1 banana
cafea proaspata
ciocolata
sirop de artar
cuisoare
smantana pt frisca
o bomboana ciocolata

Mod de preparare:

Am pregatit recipientul blenderului.

*Am curatat banana si am pus-o in recipient, alaturi de putina
cafea, ciocolata, 2-3 cuisoare, o lingura smantana.*

Am adaugat putin sirop de artar.

*Am atasat unitatii principale, am pornit blenderul. 10 secunde
mai tarziu aveam cel mai savuros smoothie ever.*

Am mixat un pic de smantana, fara zahar.

*Am turnat bautura intr-un pahar, am pus un mot de smantana,
l-am stropit cu putin sirop de artar si am garnisit cu o bomboa-
na.*

Delicios si chiar deloc caloric.



Smoothie verde

PORTII: 1

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: [laura_n](#)

Ingrediente:

1/2 castravete verde fabio

1-2 lime

1/2 salata verde

1 felie ghimbir

mix seminte crude (dovleac, in,
susan)

1 praf de sare roz

Mod de preparare:

Castravetele l-am spalat, l-am taiat in jumătate, am indepartat cateva fasii de coaja pe care mi le-am aplicat pe fata cat timp el si-a facut treaba :)))

Salata am spalat-o frunza cu frunza.

Am adaugat toate ingredientele in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro si i-am dat speed.

Rapid, am obtinut un fresh pe care l-am garnisit cu seminte. L-am savurat pe tot, am spalat imediat recipientul si l-am depozitat usor.



Smoothie de piersici si suc de portocale

PORTII: 1

**TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE**

Autor: [deyutzky](#)

Ingrediente:

*2 piersici
sukul de la 2 portocale
150 ml apa*

Mod de preparare:

Adaugam toate ingredientele in recipientul detasabil al blender-ului Breville Blend Active Pro si atasam capacul cu lame.

Fixam recipientul in aparat, apasam butonul de pornire si mixam timp de cateva secunde.

Turnam smoothie-ul intr-un pahar sau il servim direct din recipientul pentru mixat si adaugam capacul pentru baut.

Daca nu-l consumam imediat, imbracam recipientul in husa de neopren pentru a mentine bautura rece si il luam cu noi oriunde vrem.



Smoothie detoxifiant cu legume

PORTII: 2

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: merisor

Ingrediente:

2 morcovi
2 mere verzi
2 felii dintr-o radacina de
telina
o rondea mica de ghimbir
cateva frunze de patrunjel
verde
zeama de la 1/2 lamaie
120 ml apa rece

Mod de preparare:

Predominante pentru acest smoothie, trebuie sa fie merele si morcovii pentru ca sunt mai suculente.

Curatam ingredientele, le clatim bine, apoi le tocam in cuburi mici.

Le stropim cu zeama de lamaie, in special merele si telina care oxideaza rapid.

Le adaugam in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro impreuna cu apa, pentru a le fluidiza si a scurta timpul de preparare, apoi introducem recipientul in aparat, conectam aparatul la sursa de tensiune, apasam butonul de pornire si intr-un minut, e gata preparatul.

Gustos, sanatos, cu ingrediente naturale, ideal pentru o cura de detoxifiere.



Smoothie cu pudra de roscove si cafea

PORTII: 1

**TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE**

Autor: CulinaryRainbow

Ingrediente:

200 ml iaurt cremos
50 ml cafea espresso
o lingură cu miere
o lingură cu pudră de roscove

Mod de preparare:

Am pregatit această bautura in in câteva secunde. Dupa ce am conectat blenderul Breville Blend Active Pro la sursa de curent, am pus ingredientele in recipient, am montat capacul cu lame din inox si dintr-o apăsare de buton, gata smoothie-ul!

Am schimbat capacul cu lame cu cel pentru baut si am plecat!

Hai, v-am pupat!



Smoothie multicereale si fructe

PORTII: 2

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: CulinaryRainbow

Ingrediente:

100 g fructe de padure
congelate

3 linguri cu tarate de ovaz

o lingurita cu miere

150 ml iaurt grecesc
musli optional

Mod de preparare:

E simplu, stiti deja. Trebuie doar să conectati aparatul la sursa de curent, sa puneti ingredientele în recipientul portabil al blenderului Breville Active Pro si sa-i montati capacul cu lame din inox. Va desparte doar o apasare de buton pentru a obtine portia de vitamine si energie!

Este doar alegerea voastră daca serviti smoothie-ul ca atare sau il folositi ca topping peste o mică portie de musli.

Masa-i gata :). Eeee? Cum e?



Milkshake cu unt de arahide si banane

PORTII: 1

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: CulinaryRainbow

Ingrediente:

*o banana mica sau jumătate
dintr-una mai mare
o lingura buna cu
unt de arahide
150 ml lapte*

Mod de preparare:

Ei bine, de data asta am avut ceva mai mult de munca. A fost musai sa curat banana înainte s-o folosesc. :)) In rest, am pus totul în recipientul

blender-ului Breville Blend Active Pro, am montat capacul cu lame din inox si dupa ce l-am conectat la sursa de curent am apasat butonul. Doar vreo 5 secunde... O nimica toata.

Ok, si-acum sincer ca spun ca asta-i bautura pe care nu o impart cu nimeni. E prea pe placul meu! :) E tare buna. Zau!



Suc natural cu pulpa de portocale

PORTII: 1

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: CulinaryRainbow

Ingrediente:

*două portocale
150 ml apă plata
zeama de lamaie*

Mod de preparare:

Desigur, e lesne de-nteles cum se pregateste, nu e mare filosofie, dar ceea ce mă incântă este faptul că nu mai trebuie să risipesc bunătate de pulpă in storcătorul de fructe.

Am curatat portocalele, inclusiv de membrana alba (se curata foarte usor cu ajutorul unui cutit).

Am pus pulpa fructelor, zeama de lamaie si apa in recipientul blenderului Breville Active Pro, iar dupa ce am conectat blenderul la sursa de energie electrica si am montat capacul cu lame din inox, am apasat butonul. Nu stiu sa fi trecut 7-8 secunde pana l-am ametit bine.

Dar stiu ca l-am savurat cu mare placere!



Milkshake cu ciocolata si scortisoara

PORTII: 1

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: TIMEA

Ingrediente:

50 gr ciocolata cu lapte
un varf de lingurita
scortisoara

o banana mica coapta

250 ml lapte

Ciocolata rasa si un pic de
scortisoara pentru ornat

Mod de preparare:

Ciocolata taiata bucatele o punem in recipient, inchidem recipientul cu capacul cu lame si il atasam unitatii de blenduit si rasucim pentru a bloca. Apasam apoi timp de cateva secunde butonul de pornire.

Adaugam apoi in recipient banana decojita si taiata bucati, praful de scortisoara si laptele si atasam din nou recipientul de unitatea de blenduit si pornim aparatul timp de 20 de secunde pentru a se omogeniza ingredientele.

In doar cateva minute am obtinut o bautura dulce si plina de energie, ideala pentru micul dejun.

Turnam bautura in pahar daca servim acasa si ornam cu ciocolata rasa si un pic de praful de scortisoara sau lasam bautura in recipientul portabil al blenderului Breville Blend Active Pro, pe care il inchidem cu capacul din dotare si il luam cu noi la drum.

Recipientul are si o husa detasabila de neopren avand rol de protectie termica, pentru a mentine bauturile reci pentru mai mult timp



Smoothie cu fructe de padure si iaurt cremos

PORTII: 2

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: merisor

Ingrediente:

150 g coacaze rosii
150 g zmeura
200 g afine
150 g iaurt cremos
2 lingurite miere
2 lingurite zeama de lamaie

Mod de preparare:

Spalam bine fructele, daca sunt proaspete si le lasam la scurs.

Daca vrem ca smoothie-ul nostru sa fie mai atractiv si sa obtinem mai multe culori, mixam fructele separat.

Deci, adaugam in recipientul blenderului Breville Blend Activ Pro, mai intai afinele cu o lingurita de miere si o lingurita zeama de lamaie.

Asezam recipientul in aparat, conectam aparatul la sursa de tensiune si apasam butonul pentru mixare.

Daca smoothie-ul iese gros, putem sa adaugam si o lingura de iaurt, pentru a-l mai dilua.

Il turnam apoi intr-o carafa sau pahar, iar deasupra turnam putin iaurt cremos.

Procedam la fel si cu zmeura si coacazele, pe care eu le-am mixat impreuna, apoi turnam mixul rezultat, peste stratul de iaurt, obtinand astfel trei straturi pline de culoare si savoare.

Si uite-asa ne luam portia de vitamine pentru intreaga zi.



Smoothie cu zmeura si banane

PORTII: 1

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: [deyutzky](#)

Ingrediente:

1 banana
aprox. 70 g zmeura proaspata
sau congelata
125 g iaurt cremos
100 ml lapte de soia
1 lingura de miere
zmeura pentru decor

Mod de preparare:

Banana o curatam si o taiem felii.
Zmeura, daca este proaspata, o spalam cu grija.

Adaugam toate ingredientele (banana, zmeura, iaurtul, laptele si mierea), in recipientul de mixat, infiletam capacul cu lame, apoi fixam recipientul in blenderul Breville Active Pro.

Apasam butonul de pornire (il tinem apasat) si mixam timp de cateva secunde.

Scoatem capacul cu lame, turnam bautura intr-un pahar si ornam cu zmeura sau o lasam in recipient si infiletam capacul de baut. Imbracam recipientul in husa speciala pentru a se mentine bautura rece mai mult timp si fugim cu smoothie-ul unde vrem noi! :))



Smoothie - boost de energie

PORTII: 2

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: [laura_n](#)

Ingrediente:

un fruct avocado
1 banana coapta
3 fructe kiwi
1 felie lime
1 feliuta ghimbir proaspat
fistic

Mod de preparare:

Am pregatit blenderul Breville Blend Active Pro. Am scos recipientul. Am conectat unitatea la sursa de curent.

Am curatat fructele de kiwi, banana. Le-am pus in recipient.

Am curatat fructul de avocado, l-am pus in recipient. Am adaugat felia de lime, felia de ghimbir.

Am atasat recipientul unitatii principale, am dat speed si in maxim 10 secunde am obtinut un smoothie cremos. Daca alegeti sa nu il consumati pe tot, puteti infileta capacul, depozitati la rece.

L-am servit cu fistic maruntit. Trebuie sa il incercati ca sa ma intelegeti cat de bun si de rapid a fost acest mic dejun.



Smoothie cu mar si portocala

PORTII: 1

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: TIMEA

Ingrediente:

1 portocala

1 mar

200 ml apa

Mod de preparare:

Spalam bine fructele.

Storcem sucul de portocala si il punem in recipient.

Marul il decojim si il taiem cubulete pe care le adaugam in recipient.

Turnam apa peste fructe, inchidem recipientul cu capacul cu lame si il atasam unitatii de blenduit si rasucim pentru a bloca. Apasam apoi timp de cateva secunde butonul de pornire.

Si asta a fost tot, in cateva minute am preparat o bautura plina cu vitamina C.

Turnam bautura in pahar daca servim acasa sau lasam in recipient pe care il inchidem cu capacul din dotare si il luam cu noi.

Recipientul blenderului Breville Blend Active Pro are si o imbracaminte tare chic, o husa detasabila de neopren avand rol de protectie termica, pentru a mentine bauturile reci pentru mai mult timp.



Smoothie energizant, cu fructe

PORTII: 2

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: merisor

Ingrediente:

2 banane

1 mar verde

1 mar rosu

2 pere

1 lingurita unt de arahide,

cu multe arahide

100 g iaurt cremos

frunze de menta

Mod de preparare:

Mai intai curatam fructele de coaja si le tocam in cuburi.

Le introducem in recipientul aparatului, apoi adaugam peste ele, untul de arahide si iaurtul.

Adaugam si cateva frunzulite de menta, pentru o aroma deosebita, dar si pentru un plus de prospetime.

Punem recipientul in aparat, conectam blenderul Breville Blend Active Pro, la sursa de tensiune si apasam butonul de pornire.

Usor si rapid am realizat un smoothie tare delicios si plin de arome.

Optional adaugam si niste scortisoara, de fapt o presaram deasupra pentru un aspect mai placut.

O zi buna, trebuie sa inceapa cu o vitaminizare pe masura.



Smoothie de banane, unt de arahide si pudra de roscove

PORTII: 1

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: [deyutzky](#)

Ingrediente:

1 banana
1 lingura unt de arahide
1 lingura miere de albine
1 lingurita pudra de roscove
150 ml lapte de soia
putina ciocolata razuita pent-
ru decor

Mod de preparare:

*Curatam banana, o taiem felii si o punem in recipientul blend-
erului Breville Blend Active Pro.*

*Adaugam untul de arahide, mierea, pudra de roscove si lapele
de soia.*

*Infiletam capacul cu lame si fixam recipientul in aparat.
Apasam butonul de pornire si mixam cateva secunde. Turnam
bautura intr-un borcanas/pahar, iar deasupra punem putina
ciocolata razuita.*

*Daca nu o consumam imediat, o lasam in recipient si o luam cu
noi. Infiletam capacul pentru baut si punem recipientul in husa
de neopren pentru a tine bautura rece mai mult timp.*

Vi-l recomand cu mult muuult drag!



Milkshake cu fructe de padure

PORTII: 2

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: TIMEA

Ingrediente:

2 linguri afine congelate
10 buc mure congelate
1 lingurita miere
200 ml lapte

Mod de preparare:

Fructele le punem in recipient apoi adaugam mierea si laptele.

Inchidem recipientul cu capacul cu lame si il atasam unitatii de blenduit si rasucim pentru a o bloca. Apasam apoi timp de cateva secunde butonul de pornire.

Si doar in cateva secunde avem gata preparat un milkshake delicios.

Turnam bautura in pahar daca servim acasa sau lasam in recipient pe care il inchidem cu capacul din dotare si luam cu noi recipientul portabil al blenderului Breville Blend Active Pro.

Recipientul are si o imbracaminte tare chic, o husa detasabila de neopren avand rol de protectie termica, pentru a mentine bauturile reci pentru mai mult timp.



Smoothie cu iaurt si castraveti, pentru mic dejun

PORTII: 2

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: merisor

Ingrediente:

400 ml iaurt de baut

1 lingura crema de branza cu verdeata

1 castravete sare

1 lingura fulgi de ovaz

frunze de busuioc

frunze de menta

putina zeama de lamaie

Mod de preparare:

Pentru ca am ales un iaurt de baut, am decis sa-i adaug si o lingura din crema de branza pentru un plus de satietate.

Tot pentru un plus de satietate, dar si un plus de fibre, am adaugat si fulgii de ovaz.

Castravetele l-am ales pentru multiplele lui beneficii asupra organismului, dar si pentru faptul ca este slab caloric, iar frunzele de menta, respectiv busuioc, le-am ales pentru a da smoothie-ului un plus de aroma si un plus de prospetime.

Deci, taiem castravetele in cuburi si il adaugam in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro.

Adaugam peste el si crema de branza, fulgii de ovaz, frunzele aromate si la final completam cu iaurt pana se umple recipientul cam trei sferturi.

Infiletam capacul cu lamele din dotare, punem recipientul in aparat, conectam aparatul la sursa de tensiune si apasam butonul de pornire.

In doi timpi si trei miscari, ingredientele din recipient se transforma intr-o pasta omogena, gata sa fie servita.

Este foarte util acest blender personal Blend Active Pro de la Breville si il recomand cu mare drag!



Smoothie de banane, visine si menta

PORTII: 2

TIMP DE PREPARARE:
SUB 15 MINUTE

Autor: [laura_n](#)

Ingrediente:

200 gr visine inghetate (fara samburi)

1 banana coapta bine
cateva frunze de menta
proaspata

150 ml iaurt dietetic

Mod de preparare:

Am desfacut recipientul blenderului, iar in interior am pus visinele (am oprit 4-5 visine pentru decor), banana curatata si taiata felii mari, menta spalata.

Am atasat la aparat recipientul portabil al blenderului Breville Blend Active Pro si i-am dat viteza.

Cu toate ca visinele erau inghetate, blenderul si-a facut treaba cu brio. Chiar e fain si rezistent materialul, astfel incat a facut fata cu brio.

Am asezat intr-un borcanel un strat de iaurt, am asezat cateva visine, apoi am turnat continutul de fructe. Am savurat cu pofta, a se citi, ne-am batut cu piticii care sa mai "soarba" din el. Inutil de spus ca s-a cerut bis la aceasta bautura :))))



Breville 

BLEND › ACTIVE™
Just blend & go...

decopera si alte retete pe
www.breville-romania.ro/retete



BLEND ACTIVE™

Just blend & go...



Breville 

 /BrevilleRomania

www.breville-romania.ro