



culinar.ro

trăiește sănătos din 1996

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

<i>Smoothie cu fructe de padure, capsuni si banane</i>	<i>4</i>
<i>Smoothie de avocado si curmale si cacao</i>	<i>5</i>
<i>Smoothie de capsuni, banana si pasta de vanilie</i>	<i>6</i>
<i>Smoothie de banane, afine si polen</i>	<i>7</i>
<i>Smoothie de ananas, cocos si menta</i>	<i>8</i>
<i>Smoothie cu cafea si ciocolata</i>	<i>9</i>
<i>Smoothie cu dovleac</i>	<i>10</i>
<i>Smoothie cu zmeura</i>	<i>11</i>
<i>Super Berry Smoothie,</i>	
<i>Smoothie cu afine, zmeura si merisoare</i>	<i>12</i>
<i>Smoothie cu capsuni si banane</i>	<i>13</i>
<i>Duo Smoothie - Smoothie cu kaki si kiwi</i>	<i>14</i>
<i>Smoothie de sfecla - Detox Smoothie</i>	<i>15</i>
<i>Smoothie verde</i>	<i>16</i>
<i>Smoothie cu Spanac,</i>	
<i>Banana, Mar, Grapefruit si Ghimbir</i>	<i>17</i>
<i>Smoothie cu Mar Verde, Morcov si Sirop de Curmale</i>	<i>18</i>
<i>Smoothie Energizant cu Fulgi de Ovaz, Banane si Migdale</i>	<i>19</i>
<i>Smoothie cu Pere, Afine si Iaurt</i>	<i>20</i>
<i>Smoothie cu Amaretto si cafea</i>	<i>21</i>
<i>Smoothie rapid</i>	<i>22</i>
<i>Smoothie ORANGE</i>	<i>23</i>



Smoothie cu fructe de padure, capsuni si banane

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

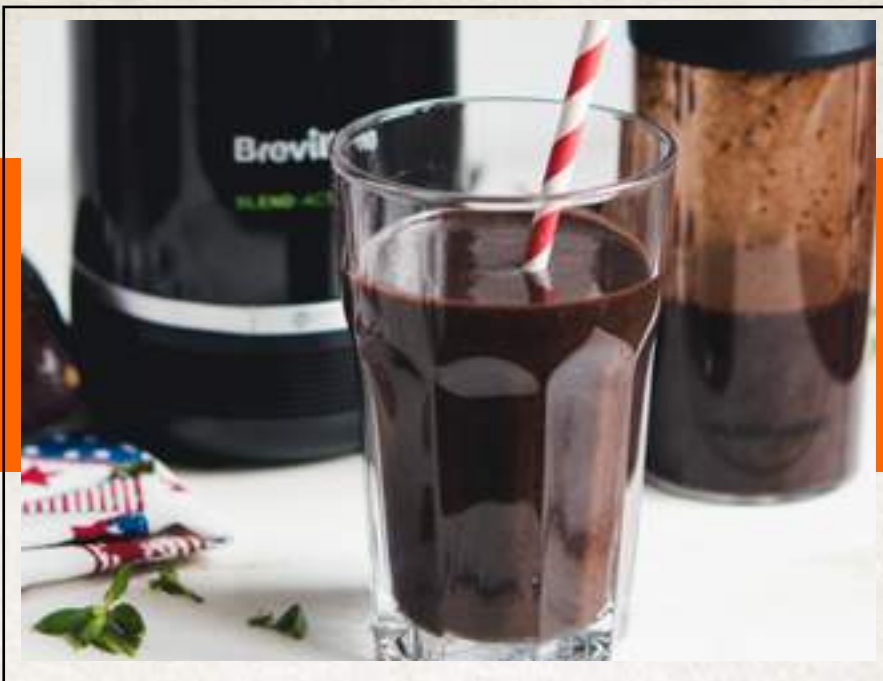
Autor: gaby_d

Ingrediente:

o banana
o lingurita Indulcitor natural
GreenSugar
2 linguri amestec de fructe de
padure congelate
270 ml lapte
4 capsuni

Mod de preparare:

Pune in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro fructele, alternandu-le. Toarna deasupra laptele si adauga indulcitorul. Infileteaza capacul cu cutitele pentru blenduire. Conecteaza aparatul la sursa de curent si monteaza recipientul la corpul aparatului rotindu-l in directia de blocare, moment in care beculetul de alimentare se aprinde. Apasa butonul de cat-eva ori si smoothie-ul e gata! Toarna in sticlute apoi serveste! Poti servi si-n boluri, adagand cereale, sau poti sa infiletezi capacul verde al recipientului portabil, sa il imbraci in husa protectoare si sa iei smoothie-ul la drum ;).



Smoothie de avocado si curmale si cacao

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: AndreeaCraciun

Ingrediente:

*6 curmale hidratate peste
noapte*

1 Avocado

*1 lingura cacao (sau pudra de
roscove)*

*1 lingurita seminte de in mac-
inate*

170 ml apa

1 lingurita scortisoara

1 lingura miere

Mod de preparare:

Am hidratat curmalele in noaptea dinainte, apoi dimineata le-am scurs de apa si le-am pus in blender. Am curatat avocado de coaja si sambure si l-am pus si pe el in blenderul Breville Blend Active Pro, cu apa si scortisoara si mierea.

In recipientul pentru macinat de la Breville am macinat putin semintele de in si le-am adaugat si pe ele in vasul de smoothie, apoi am mixat cu incredere si am obtinut cel mai aromat si gustos smoothie posibil.

Daca se foloseste pudra de roscove in loc de cacao, mi se pare nemaipomenit pentru cei mici.



Smoothie de capsuni, banana si pasta de vanilie

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: [AndreeaCraciun](#)

Mod de preparare:

*Punem toate ingredientele in blenderul Breville Blend Active
Pro si mixam cateva minute.*

Ingrediente:

*1 banana
80 g capsuni (proaspete sau
congelate)
1 lingura pasta de vanilie (sau
extract natural)
140 g apa
1 lingura miere
3 frunze busuioc genovez*

*Mie asta mi se pare smoothie-ul perfect pentru duminica dimi-
eata, alaturi eventual de niste pancakes cu sirop de artar.
E atat de parfumat de la capsuni incat mi se pare rasfatul su-
prem de week end.*



Smoothie de banane, afine si polen

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: AndreeaCraciun

Mod de preparare:

Ingrediente:

1 banana

*100 g afine (proaspete sau
congelate)*

150 ml apa

1 lingura polen

*1 lingura miere sau alt indul-
citor la alegere (optional)*

*Puteti pune cu incredere toate ingredientele in blender, pentru
ca Breville-ul asta mic blenduieste bine si fructele congelate.*

*Smoothie-ul asta eu il beau de obicei dimineata dupa trezire
sau inainte de sala, pentru ca e usor acrisor de la afine si simt
ca ma trezeste si imi da foarte multa energie.*

*Imi place sa ascund alimente cu super puteri in smoothies, iar
polenul e una din algerile mele preferate.*



Smoothie de ananas, cocos si menta

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: [AndreeaCraciun](#)

Mod de preparare:

Evident, se pun toate ingredientele in blenderul Breville Blend Active Pro si vrum-vrum!

Ingrediente:

*180 g ananas (proaspat sau
din conserva)*

70 g smantana de cocos

4 frunze de menta proaspata

170 ml apa

Observati ca nu am pus miere, pentru ca mi se pare ca ananasul e mai mult decat suficient de dulce pentru gustul meu.

Daca nu aveti smantana de cocos, atunci folositi 240 ml lapte de cocos. Care e diferenta? Atunci cand cumparati din comert lapte e posibil sa il gasiti pe tot solidificat, de consistenta unei smantani - in acest caz, adaugati apa. Daca laptele vostru este total lichid, atunci puneti direct 240 ml.



Smoothie cu cafea si ciocolata

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: Miha Simiuc

Ingrediente:

1 banana

50 g ciocolata amaruie

200 ml lapte

1 lingurita ness

*2 linguri lapte condensat in-
dulcit*

cuburi de gheata

Mod de preparare:

Topeste ciocolata (pe baie de aburi sau la microunde daca esti in intarziere), apoi amesteca incet cu laptele rece.

Pune in blenderul Breville Blend Active Pro si restul ingredientelor si mixeaza foarte bine. Toarna in pahar si serveste imediat. Daca te induri lasa-i si sotului o portie in recipient. El e gata de plecate, tu doar inlocuieste capacul cu lame cu cel pentru baut. In drum spre serviciu iti va multumi in gand ;)



Smoothie cu dovleac

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: Miha Simiuc

Ingrediente:

1 cana dovleac fiert

1 lingura miere

cateva cuburi de gheata

200 g iaurt cremos

putina vanilie

cate un varf de cutit de cardamom, scortisoara si ghimbir

pudra

Pentru ornare:

seminte de floarea soarelui

batoane de scortisoara

Mod de preparare:

Pune toate ingredientele in blenderul Breville Blend Active Pro si mixeaza foarte bine. Toarna smoothie-ul in pahare si orneaza cu seminte si batoane de scortisoara.

Servește imediat.



Smoothie cu zmeura

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: Miha Simiuc

Ingrediente:

zmeura congelata

1 banana

200 ml lapte rece

cuburi de gheata (daca folositi

zmeura proaspata)

100 g lapte condensat indulcit

Mod de preparare:

Pune toate ingredientele in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro si mixeaza foarte bine. Smoothie-ul se poate aroma dupa gust cu putina vanilie sau 1-2 frunze de menta.

Daca te grabesti, poti lua recipientul portabil in geanta si te vei bucura de un desert gustos pe drum sau la serviciu.



Super Berry Smoothie, Smoothie cu afine, zmeura si merisoare

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: Angel's Food

Ingrediente:

250 ml. iaurt
2 linguri de miere
100 g afine
100 g zmeura
100 g merisoare
4 linguri fulgi de ovaz
2 lingurite de susan
zeama de la o lamaie

Mod de preparare:

*Punem într-un castron afinele, zmeura si merisoarele.
Le amestecam bine. Luam jumătate din cantitatea de fructe si o
punem in blenderul Breville Blend Active Pro. Adaugam
deasupra si fulgii de ovaz, semintele de susan, jumătate din
cantitatea de iaurt, zeama de la o jumătate de lamaie si o
lingurita de miere. Mixam bine timp de 2 minute. Rasturnam
continutul recipientului, apoi procedam la fel cu ce-a de-a doua
tura de fructe ramasa. Punem in sticle rezistente, le sigilăm si
pornim la drum. Un smoothie foarte satios care inlocuieste cu
succes orice gustare!
S-avem pofta buna si sanatate cat cuprinde! :)*



Smoothie cu capsuni si banane

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: Miha Simiuc

Mod de preparare:

Ingrediente:

1 banana

cateva capsuni (congelate)

200 g Iaurt cremos

1 lingura miere (in functie de cat de dulci sunt capsunile)

Gheata (daca folositi capsuni proaspete)

Toate ingredientele se bun in blender-ul Breville Blend Active Pro si se mixeaza foarte bine. Smoothie-ul se poate aroma dupa gust si preferinta cu vanilie sau scortisoara.



Duo Smoothie - Smoothie cu kaki si kiwi

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: Angel's Food

Ingrediente:

Kaki: 1 fruct kaki bine copt
2 lingurite de fructe goji
uscate

1 lingurita de stafide

1 banana

150 ml. apa

Kiwi: 4 fructe de kiwi

1 lingură cu varf de nuca

1 lingura de miere

1/2 lingurita seminte de chia

150 ml. de apa

Mod de preparare:

Prima data pregatim smoothie-ul de kaki. Taiem fructul in bucati potrivite si il punem in recipientul blender-ului Blend Activ impreuna cu fructele goji, stafidele, banana rupta in bucati si apa. Mixam bine timp de 1-2 minute. Rasturnam continutul recipientului intr-o carafa, sau, daca doriti mai multe portii atunci folositi pahare.

Pregatim acum smoothie-ul de kiwi. Punem fructele kiwi curatate de coaja si taiate in bucati potrivite in recipientul blender-ului impreuna cu nucile, semintele de chia, lingura de miere si apa. Mixam bine timp de 2 minute. Turnam cu grija in carafa peste smoothie-ul de kaki si servim imediat. Daca doriti puteti face chiar mai multe straturi alternative de kaki si kiwi. Este delicios:) S-avem pofta!



Smoothie de sfecla - Detox Smoothie

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: Angel's Food

Ingrediente:

1 sfecla potrivit de mare (eu
am folosit sfecla Forono. ..
lunguiata)
2 morcovi mici
1 mar rosu
2 linguri afine congelate
2 linguri zmeura congelata
2 linguri merisoare congelate
2 linguri de miere
1 cm. de ghimbir ras
aproximativ 400 ml. apa plata

Mod de preparare:

Spalam si curatam sfecla, morcovii, marul si apoi le taiem in cubulete potrivit de mari. Le punem intr-un castron si le amestecam. Luam jumatate din cantitatea de legume si fructe si le punem in recipientul blender-ului Breville Blend Active Pro. Adaugam cate o lingura de afine, zmeura, merisoare, si miere. Turnam jumatate din cantitatea de apa, punem ghimbirul si apoi pornim blenderul. Mixam totul timp de 1 minut. Cand am terminat de mixat prima jumatate, rasturnam smootie-ul rezultat intr-un pahar si apoi pregatim si cu cealalta jumatate. Servim imediat, dimineata pe stomacul gol cate 1-2 pahare din aceasta minunatie. Enjoy!



Smoothie verde

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: Angel's Food

Ingrediente:

1/2 caserola frunze de spanac
2 bucatele varza de Bruxelles
6 frunze mari de salata
1 dovlecel verde mic
1 castravete mic
1 tija de telina Ardei verde
2 buchetele de Broccoli
1/2 lingurita pulbere de lucerna
1/2 lingurita pudra de orz verde
350 ml apa (mai mult sau mai putin, in functie de cat va place de subtire)
sukul de la o bucata sau doua bucati lime (dupa preferinta)

Mod de preparare:

Spalam foarte bine legumele si le rupem (sau taiem) in bucatele marunte. Le punem pe toate intr-un castron si le amestecam. Luam cate 1-2 maini pline din amestecul de legume si umplem de trei sferturi recipientul blenderul Breville Blend Active Pro. Pudram deasupra legumelor o jumatate din pudra de lucerna si cea de orz si apoi punem jumatate din cantitatea de apa. Pornim aparatul si mixam timp de 2 minute. Dupa ce am terminat de mixat prima tura, procedam la fel si cu restul legumelor.

Stoarcem lamaia si amestecam bine. In final ne va rezulta un delicios smoothie verde pe care il vom bea de-a lungul diminetii pe parcursul a doua ore. Recomand sa nu dureze mai mult pentru ca apoi isi v-a pierde incet, incet din nutrimente si va începe a se oxida. Atat a fost!!!

Luam recipientul, inlocuim capacul cu lame cu cel pentru baut si pornim in forta catre un antrenament de fitness. S-avem pofta si-o silueta perfecta!



Smoothie cu Spanac, Banana, Mar, Grapefruit si Ghimbir

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 6 MINUTE

Autor: Reteta-Video

Ingrediente:

o jumătate de grapefruit roz
un mar mic
o banana
2 maini cu frunze de spanac
zeama stoarsa de la o
portocala
o bucata de 12 cm de ghimbir

Mod de preparare:

Spalam spanacul si il lasam sa se usuce. Curatam grapefruit-ul de coaja si il desfacem in felii. Taiem ghimbirul in bucatele. Curatam marul de casuta cu seminte si il taiem cu buculete. Curatam banana si o rupem in bucatele.

Punem toate ingredientele in vasul blenderului Breville Blend-Active Pro si atasam capacul cu lame. Asezam sticla pe unitatea blenderului, rasucim pentru a o bloca si apoi apasam butonul de pornire.

Mixam timp de 45 -60 secunde. Pentru ca aparatul are un motor de 300W, lame detasabile de inox si functia Pulse, putem sa adaugam si cateva cuburi de gheata. Aparatul are picioruse antialunecare, deci nu exista pericolul sa se miste in timp ce il utilizam. Recipientul blenderului Breville Blend-Active Pro este realizat din Tritan Copolyester, un material extrem de durabil, ce nu contine BPA (Bisfenol A). In plus, este rezistent termic si la socuri, pete, gusturi si mirosuri, asa ca poate fi utilizat in siguranta.

Cand bautura este amestecata, inlocuim capacul cu lame cu cel pentru baut si pornim cu elan catre sala!



Smoothie cu Mar Verde, Morcov si Sirop de Curmale

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 3 MINUTE

Autor: Reteta-Video

Ingrediente:

un mar verde
un morcov mic
cateva frunze de menta
o lingurita cu
sirop de Curmale
150 ml de apa

Mod de preparare:

Curatam morcovul, il spalam si il taiem in bucatele.
Spalam marul, il curatam de casuta cu seminte si il taiem in cubulete. Punem toate ingredientele in vasul blenderului Breville Blend Active Pro si atasam capacul cu lame.
Asezam sticla pe unitatea blenderului, rasucim pentru a o bloca si apoi apasam butonul de pornire.
Mixam timp de 45 -60 secunde.
Cu ajutorul motorului de 300W, a lamelor detasabile de inox si a functiei Pulse, morcovii si merele se maruntesc imediat. Aparatul are picioruse antialunecare, deci nu exista pericolul sa se miste in timp ce il utilizam. Recipientul blenderului Breville Blend-Active Pro este realizat din Tritan Copolyester, un material extrem de durabil, ce nu contine BPA (Bisfenol A). In plus, este rezistent termic si la socuri, pete, gusturi si mirosuri, asa ca poate fi utilizat in siguranta.
Cand bautura este amestecata, inlocuim capacul cu lame cu cel pentru baut, iar micutii se pot bucura de un suc delicios si in acelasi timp sanatos!



Smoothie Energizant cu Fulgi de Ovaz, Banane si Migdale

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 2 MINUTE

Autor: Reteta-Video

Ingrediente:

2 linguri cu fulgi de ovaz
2 linguri cu migdale decojite
o banana
200 ml de lapte
o lingurita cu miere

Mod de preparare:

Curatam banana de coaja si o rupem in bucatele.
Punem toate ingredientele in vasul blenderului Breville Blend-Active Pro si atasam capacul cu lame.
Asezam sticla pe unitatea blenderului, rasucim pentru a o bloca si apoi apasam butonul de pornire.
Mixam timp de 45 - 60 secunde. Cu ajutorul motorului de 300W, a lamelor detasabile de inox si a functiei Pulse, putem mixa fara probleme migdalele. In plus, ansamblul de lame din otel inoxidabil este foarte puternic, iar impreuna cu capacul de protective cu care vine, pot fi folosite ca rasnita, atunci cand vrem sa macinam condimente, nuci sau seminte.
Cand bautura este amestecata, inlocuim capacul cu lame cu cel pentru baut si savuram o bautura energizanta si sanatoasa!



Smoothie cu Pere, Afine si Iaurt

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 4 MINUTE

Autor: Reteta-Video

Ingrediente:

*o para
o ceasca cu afine
o cana cu Iaurt
o lingurita cu miere*

Mod de preparare:

*Curatam para de casuta cu seminte si o taiem in cubulete.
Spalam bine afinele. Punem toate ingredientele in vasul blenderului Breville Blend-Active Pro si atasam capacul cu lame.
Asezam sticla pe unitatea blenderului, rasucim pentru a o bloca si apoi apasam butonul de pornire.
Mixam timp de 30 - 45 secunde.
Recipientul Breville Blend-Active Pro este rezistent termic si la socuri, pete, gusturi si mirosuri si in plus se potriveste perfect in majoritatea suporturilor de masina si biciclete.
Cand bautura este amestecata, doar inlocuim capacul cu lame cu cel pentru baut si suntem gata de plecare!*



Smoothie cu Amaretto și cafea

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 15 MINUTE

Autor: gaby_d

Ingrediente:

30 ml Amaretto
50 ml cafea
50 g inghetata vanilie
150 ml lapte
smantana pentru frisca
topping de Cappuccino

Mod de preparare:

Pregatim ingredientele si aparatul Blend Active Pro blender Breville. In recipientul aparatului punem Amaretto, inghetata si cafeaua rece (cafea gata preparata). Turnam laptele, apoi infiletam capacul blenderului (capacul cu cutitele pentru blenduire) Montam recipientul la aparat iar in momentul in care ledul s-a aprins apasam butonul de cateva ori pana ce amestecul e omogen si spumos.

*Turnam in cesti continutul, trecem recipientul pe sub jetul de apa si adaugam in el smantana pentru frisca, indulcita dupa gust). Apasam butonul si ne oprim cand frisca e legata. O spri-
tam peste smoothie, punem putin topping si servim. Daca nu dorim frisca lasam smoothie-ul in recipient, infiletam capacul verde si luam bautura la job ;)*



Smoothie rapid

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: gaby_d

Ingrediente:

o banana

un kiwi

un mar galben sau verde

5 cubulete spanac congelat

180 ml apa de izvor

Mod de preparare:

Mai simplu si mai rapid, nu se poate. Taiati marul felii si curatati kiwi de coaja. Puneti-le in recipientul aparatului Breville Blend Active Pro, alternandu-le cu bucati de banana si cuburi de spanac. Adaugati apa, infiletati capacul si montati recipientul la corpul aparatului.

Apasati butonul de pornire si mentineti pana ce amestecul este omogen. Serviti! :)



Smoothie ORANGE

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 2 MINUTE

Autor: gaby_d

Ingrediente:

o portocala
o mana de catina congelata
o banana
o lingurita Indulcitor natural
Green Sugar (catina e foarte
acra)
50 ml apa plata

Mod de preparare:

Pregateste aparatul Breville Blend Active Pro. In paharul aparatului pune fructele, alternandu-le, indulcitorul si apoi toarna apa. Infileteaza capacul cu lamele. Introdu paharul in corpul aparatului si roteste-l pentru conectare. Apasa butonul de pornire si blenduieste ingredientele pana la omogenizare. Pofta buna!



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