

gustos.ro

vă recomandă

20 de retete de smoothie-uri delicioase

și ușor de pregătit cu

blenderul personal Blend Active Pro



Breville 

BLEND ACTIVE®

BLENDEACTIVE
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 si fulgi de ovaz</i>	4
<i>Milkshake cu cafea si frisca</i>	5
<i>Smoothie detoxifiant cu kiwi, avocado si spanac</i>	6
<i>Smoothie revigorant cu mango, banana si kaki</i>	7
<i>Smoothie de mere si stafide</i>	8
<i>Smoothie de detoxifiere</i>	9
<i>Smoothie to go fitness</i>	10
<i>Smoothie cu citrice</i>	11
<i>Smoothie cu fructe, seminte si ulei de alune de padure</i>	12
<i>Smoothie pentru imunitate</i>	13
<i>Pancakes cu ovaz si banane</i>	14
<i>Smoothie de rodie cu banane</i>	15
<i>Smoothie cu afine si coacaze</i>	16
<i>Smoothie cu nuca de cocos si seminte de canepa</i>	17
<i>Smoothie cu unt de arahide si musli</i>	18
<i>Smoothie de banane cu lapte</i>	19
<i>Milkshake cu zmeura, banane si apa de randafiri</i>	20
<i>Smoothie antioxidant cu rosii, sfecla si patrunjel</i>	21
<i>Smoothie delicios cu banane, pere, migdale si nuci</i>	22
<i>Oreo Milkshake</i>	23



Smoothie cu fructe si fulgi de ovaz

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: [Articook](#)

Ingrediente:

*5 linguri fructe congelate
o jumătate de banana
3 linguri fulgi de ovaz
6 linguri de iaurt simplu
150 ml lapte
1 lingura de miere*

Mod de preparare:

*Folositi capacul de protectie ca si rasnita, pentru a macina fulgii de ovaz.
Puneti toate ingredientele in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro, inchideti folosind capacul cu cutite si asezati paharul in aparat, apoi tineti apasat butonul de pornire, iar ingredientele se vor transforma in crema in doar cateva secunde.*

Luati paharul din aparat desfiletati capacul cu cutite si inlocuiti cu, capacul de baut.

Acestia sunt 3 pasi simpli pentru un Smoothie cu fructe si fulgi de ovaz perfect.



Milkshake cu cafea si frisca

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: cartederetete.ro

Ingrediente:

200 ml cafea espresso rece

100 ml lapte

50 ml frisca indulcita

1/4 lingurita pasta de vanilie

sau esenta

Mod de preparare:

Mai intai preparam cafeaua la espresso si o lasam sa se raceasca.

Introducem in recipientul blenderului Breville Active Pro cafeaua, laptele, frisca si vanilia. Daca va plac bauturile mai dulci, puteti adauga si miere de albine.

Se infileteaza motorasul, se aseaza pe unitatea blenderului si se mixeaza cam 10 secunde.

Il puteti servi din recipientul in care l-ati preparat, trebuie doar sa schimbati capacul sau dintr-un pahar inalt.

Este perfect pentru cafeaua "to go", va puteti bea cafeaua in drumul spre serviciu sau pe parcursul zilei. De asemenea, il puteti lua cu voi si in masina.



Smoothie detoxifiant cu kiwi, avocado si spanac

DIFICULTATE: REDUSA

**TIMP DE PREPARARE:
5 MINUTE**

Autor: [vio_dreams](#)

Ingrediente:

- 1 avocado
- 2 kiwi
- o mana frunze spanac
- 1 lingura seminte de chia
- 1 lingura miere de albine
- 200 ml apa plata

Mod de preparare:

In secolul vitezei, cand timpul trece pe langa noi cu viteza maxima cautam tot timpul cele mai eficiente solutii pentru a-l gestiona.

Breville Blend Active Pro, cel mai recent gadget din bucataria mea, m-a cucerit imediat ce am deschis coletul. Foarte elegant, ocupa putin spatiu si ii poti gasi loc oriunde in bucatarie! Blenderul este prevazut cu un recipient sport si chiar cu o husa din neopren pentru a pastra bauturile reci, asadar il puteti lua cu voi in masina, la sala sau la serviciu si aveti mereu la indemana bautura preferata.

Punem in recipientul blenderului care are capacitate de 500 ml \ semintele de chia, frunzele de spanac spalate in prealabil, kiwi curatat si taiat cuburi, avocado curatat si taiat bucati si mierea de albine. Punem apa plata si infiletam capacul prevazut cu lame din inox pentru mixare. Il atasam la unitatea principala a blenderului. Apasam butonul start, rasucim ca sa se blocheze si mixam. In cateva secunde smoothie-ul nostru delicios este gata.

Scoatem recipientul detasabil scoatem capacul cu lame si infiletam capacul sport, pentru baut. Recipientul este prevazut si cu o banda antialunecare pentru a evita orice risc de accidente.

Capacul se deschide foarte usor astfel incat aveti in orice moment acces la cea mai sanatoasa si hranitoare bautura.

Puneti husa din neopren ce are rol de a pastra bautura calda si totdata de a feri recipientul de socuri si il putem lua cu noi. fara probleme. Simplu, fara multa mizerie, fara mari batai de cap, in cateva secunde ai pregatit un smoothie sanatos si delicios, l-ai luat si ai iesit pe usa. Mai bine de atat eu cred ca nu se poate, nu-i asa?



Smoothie revigorant cu mango, banana si kaki

DIFICULTATE: REDUSA

**TIMP DE PREPARARE:
5 MINUTE**

Autor: [vio_dreams](#)

Ingrediente:

1 mango
1 banana
1 kaki
1 linguri seminte rodie
1 lingura goji
200 ml apa

Mod de preparare:

Ce poate fi mai placut decat sa te trezesti dimineata, sa deschizi larg geamul, sa iti incarci plamanii cu aerul proaspat si apoi sa iti incepi ziua cu un smoothie revigorant si delicios? Cu blenderul Breville Blend Active Pro totul e mai simplu si iata ca in cateva minute poti savura bautura preferata chiar la tine acasa. Esti pe fuga si numai ai timp sa o savurezi? Nici o problema fiindca o poti lua cu tine la serviciu, recipientul detasabil de 500 ml este prevazut cu un capac sport si cu o husa din neopren, menita sa pastreze bauturile reci si sa il protejeze de socuri.

Punem in recipientul detasabil fructul de kaki taiat cuburi, banana curatata si taiayta felii, mango curatat si taiat cuburi, samburii de rodie si fructele de goji.

Punem capacul cu lamele de inox si il infiletam la unitatea principala a blenderului avand grija sa rasucim ca sa se blocheze.

Apasam butonul start si mixam.

Scoatam recipientul detasabil.

Scoatam capacul cu lame si infiletam capacul sport, pentru baut.

Punem husa din neopren si gata, bautura noastra e pregatita de plecare!

O bautura delicioasa, revigoranta, sanatoasa!



Smoothie de mere si stafide

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: Articook

Ingrediente:

2 mere

o mana de stafide

1 lingurita scortisoara

apa cat sa acopere

Mod de preparare:

Puneti toate ingredientele in paharul blenderului Breville Blend Active Pro, inchideti folosind capacul cu cutite si asezati paharul in aparat, apoi tineti apasat butonul de pornire, iar ingredientele se vor transforma in crema in doar cateva secunde.

Luati paharul din aparat desfiletati capacul cu cutite si inlocuiti cu, capacul de baut.

Acestia sunt 3 pasi simpli pentru un Smoothie de mere si stafide, natural.

Smoothie de detoxifiere



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: Teo_Dora

Ingrediente:

Ingrediente pentru 2 portii:

1/2 mar

o para mica

o banana mica

o mana de spanac tanar

o mana de salata verde

o lingura miere

200ml apa

o lingura seminte de chia

o bucata radacina

de patrunjel

Mod de preparare:

Spalam fructele foarte bine, apoi le taiem cubulete. Nu curat niciodata merele si perele de coaja, mai ales daca sunt de la tara, din sursa controlata, pentru ca vitaminele si substantele nutritive se ascund in coaja si e pacat sa le pierdem :)

Apoi, curatam patrunjelul (il putem inlocui cu apio) si le punem toate in recipientul blenderului Breville Active Pro. In mai putin de 1 minut, mic dejunul e gata!



Smoothie to go fitness

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: cartederetete.ro

Ingrediente:

300 ml lapte

5 capsuni congelate

3-4 linguri de zmeura

1 lingura dulceata de afine

2 linguri fulgi de ovaz

Mod de preparare:

Un smoothie perfect pentru cand mergi la sala si ai nevoie de o bautura fitness.

De la fulgii de ovaz primim fibre, de la lapte calciu, iar de la fructe vitamine. Puteti inlocui dulceata de afine cu afine proaspete si sa adaugati miere ca indulcitor.

Se introduc toate ingredientele in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro si se mixeaza.

Se schimba capacul si se ia smoothie to go la sala.

Se scutura inainte de se consuma.

Smoothie cu citrice



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: cartederetete.ro

Ingrediente:

200 ml ceai verde

1 portocala

1/2 lime

1/4 lamaie

1 cm ghimbir

1 lingura de miere

Mod de preparare:

Citricile se spala, apoi lime-ul si lamaia se feliaza.

Portocala se curata de coaja si se taie in bucati.

Ghimbirul se feliaza.

Introducem toate ingredientele in recipientul blenderului Breville Active Pro, apoi il atasam la motor si mixam cam 15-20 de secunde.

Smoothie-ul obtinut este foarte aromat si sanatos, o portie de energie si vitamine. Puteti schimba cantitatile in functie de gusturile voastre.



*Smoothie cu fructe,
seminte si ulei de
alune de padure*

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: Alice Ciobanu

Ingrediente:

3 clementine mici

1 banana

1 kiwi

1-2 lingurite de miere

3 lingurite amestec de seminte:

in

floarea soarelui

dovleac

susan

1 lingurita ulei de alune de
padure

Mod de preparare:

Curatati clementinele, banana si fructul de kiwi. Taiati banana in felii, kiwi in bucati iar clementinele le desfaceti feliuta cu feliuta. Puneti-le in paharul special al blenderului Breville Blend Active Pro si turnati deasupra lor miere de albina. Puteti folosi si un altfel de indulcitor, cum ar fi sirop de agave, artar sau un alt indulcitor natural.

Inchideti capacul cu lamele taioase si blenduiti in reprize scurte. Daca vi se pare ca este prea gros si fructele nu se disperseaza, adaugati cateva linguri de apa rece.

Cu ajutorul suportului mic, rasniti amestecul de seminte. Apoi puneti-le smoothie si amestecati. Adaugati uleiul de alune de padure si serviti!

Un smoothie delicios si satios!



Smoothie pentru imunitate

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: [Teo_Dora](#)

Ingrediente:

Ingrediente pentru 2 portii:

un morcov

un mar

zeama de la $\frac{1}{2}$ lamaie

2 cm ghimbir curatat de coaja

$\frac{1}{2}$ lingurita turmeric

1 lingura miere

200ml apa

Mod de preparare:

Curatam doar ghimbirul si morcovul (daca e morcov tanar nu il curat, ci il spal foarte bine cu o periuta), marul il spalam bine dar ii lasam coaja, apoi le taiem bucati mari si le punem in blenderul Breville Blend Active Pro alaturi de restul ingredientelor.

Smoothie e gata foarte repede si avem 2 optiuni: ori il bem pe loc, ori punem capacul recipientului de la mixer (capacul are un cioc care va ajuta sa beti mai usor on-the-go) si luam smoothie pentru imunitate cu noi la drum! Baietelul meu Luca prefera sa il fac mai gros, ca un piure si sa il manance in pauza de pranz la scoala :)



Pancakes cu ovaz si banane

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 15 MINUTE

Autor: Teo_Dora

Mod de preparare:

Ingrediente:

Ingrediente pentru 10 pancakes:

100g fulgi de ovaz

150 ml lapte

o banana bine coapta

un ou mare

o lingurita praf de copt

un praf de sare

miezul de la 1/2 baton

de vanilie

o lingurita scortisoara

Punem toate ingredientele in blenderul Breville Bland Active Pro (daca doriti sa faceti un aluat dulce, puteti adauga o lingura de miere, dar eu cred ca nu este necesar, mai ales daca serviti pancakes-urile cu dulceaata sau sirop de artar), atasam cana la blender si in aproximativ 1 minut, aluatul e gata!

Incingem bine o crepiera sau o tigaie non-stick, o ungem cu foarte putin ulei folosind o pensula de silicon si turnam forma rotunde (cat de mari doriti) din aluat. Cand partea superioara incepe sa faca o usoara crusta si pe ea apar bulbuci, inseamna ca pancakes trebuie intoarse. Le prajim cca 2 minute pe fiecare parte, pana sunt frumos rumenite. Sunt absolut delicioase cu sirop de artar si fructe de padure!



Smoothie de rodie cu banane

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: Articook

Ingrediente:

1 rodie

1 banana

150 ml iaurt simplu

Mod de preparare:

Puneti in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro, banana bucati, rodia si adaugati iaurt, aprox. 150 ml, inchideti folosind capacul cu cutite si asezati paharul in aparat. Tineti apasat butonul de pornire, iar ingredientele se vor transforma in crema in doar cateva secunde.

Luati paharul din aparat desfiletati capacul cu cutite si montati capacul de baut.

Acestia sunt 3 pasi simpli pentru un Smoothie de rodie cu banane gata de drum.



Smoothie cu afine si coacaze

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 15 MINUTE

Autor: Alice Ciobanu

Ingrediente:

200 ml iaurt

o mana de afine de padure

o mana de afine de cultura

cateva coacaze

1 lingurita de miere de albine

Mod de preparare:

Spalati afinele si coacazele. Ideea este ca in blenderul de la breville poti sa pui si fructele congelate asa incat pentru mine este o mare bucurie. Pentru ca in fiecare toamna primesc cateva pungute cu afine din Dorna, afine de padure, din acelea mici si pline de sanatate.

Puneti in recipientul blenderului, iaurtul, mierea, afinele si coacazele. Infiletati capacul si zumm-zumm. Din doua trei miscari aveti un smoothie cu afine si coacaze absolut delicios.

Turnati intr-un pahar de servit si ornati cu cateva bobite de afine si coacaze si frunze de menta!



Smoothie cu nuca de cocos si seminte de canepa

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE:
25 MINUTE

Autor: Alice Ciobanu

Ingrediente:

1/2 miez nuca de cocos si apa din nuca

1/2 mar

o mana de coacaze

sirop de artar pentru indulcit

1 lingurita seminte de canepa decorticate

Mod de preparare:

Mai intai spargeti nuca de cocos. Dupa ce ati scos apa din ea, o luati in mana protejandu-va mana cu un prosopel de bucatarie si cu ciocanelul ii dati cateva poc-poc de jur imprejur, pe mijlocul ei. Dupa cateva lovituri va incepe sa se crape. Cand a crapat de jur imprejut, bagati lama unui cutit si desfaceti. Ar trebui sa aveti doua jumatati aromate. Scoateti miezul si gatiti-l dupa plac sau consumati-l ca atare.

Spalati marul si decojiti o jumatate pe care o taiati in bucatele.

Puneti in recipientul blenderului miezul de nuca de cocos si marul taiat in bucatele, apa din nuca de cocos si veti mai completa cu apa plata, pe timpul blenduirii. Puneti o mana de coacaze si sirop de artar si blenduiti in doua reprize. Vetii obtine un smoothie extrem de gros, consistent si in care veti simti bucatile de nuca de cocos, ideal e sa il luati la birou, si sa il turnati intr-un bol, eventual sa il papati cu ajutorul unei lingurite. daca va doriti un smoothie fara bucatele prin el :) va recomand sa il strecurati si sa presati bine compozitia. Va rezulta un suc gros. Adaugati semintele de canepa decorticate si voial! Un mic dejun consistent si sanatos, energizant!

Smoothie cu unt de arahide si musli



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 15 MINUTE

Autor: Alice Ciobanu

Ingrediente:

200 ml iaurt

2 linguri unt de arahide prajite 100% natural

sirop de artar

o mana de musli cu goji

Mod de preparare:

Practic nu e decat o amestecare de ingrediente :) Puneti in paharul blenderului, iaurtul, untul de arahide si siropul de artar pentru indulcit. Puteti folosi miere sau sirop de agave sau ce fel de indulcitor folositi in mod frecvent. Dupa cum v-ati data seama nu e o reteta propriu-zisa, ci doar un mod, o idee, o sugestie pentru un mic dejun satios si sanatos, ideal de purtat cu voi in geanta, masina sau la birou.

Mixati totul cu ajutorul blenderului Blend Active Pro pana obtineti consistenta fina, dorita.

Amestecati o mana de musli, inainte de servire.

Minunat de bun, asa-i?!



Smoothie de banane cu lapte

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: Articook

Ingrediente:

1 banana

350 ml lapte

1 lingurita scortisoara

Mod de preparare:

Puneti in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro, banana bucati si turnati lapte cat sa acopere, aprox. 350 ml lapte si 1 lingurita scortisoara. Inchideti folosind capacul cu cutite si asezati recipientul in aparat, apoi tineti apasat butonul de pornire, iar ingredientele se vor transforma in crema in doar cateva secunde.

Luati paharul din aparat desfiletati capacul cu cutite si inlocuiti-l cu cel de baut.

Acestia sunt 3 pasi simpli pentru un Smoothie de banane cu lapte.



*Milkshake cu
zmeura, banane si
apa de trandafiri*

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: cartederetete.ro

Ingrediente:

300 ml lapte

100 g zmeura congelata

1 banana

1 lingurita de apa de
trandafiri

Mod de preparare:

In recipientul blenderului Breville Active Pro se introduc laptele, banana curatata de coaja, zmeura si apa de trandafiri.

Optional, mai puteti adauga zahar, miere sau indulcitor.

Se insurubeaza recipientul blenderului la motor, se fixeaza si se mixeaza shake-ul cam 15 secunde.

Se serveste rece.

Puteti orna cu frunze de menta.



Smoothie antioxidant cu rosii, sfecla si patrunjel

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: [vio_dreams](#)

Ingrediente:

3 rosii

1 sfecla rosie (mica)

1 morcov

cateva fire de patrunjel

250 ml apa plata

Mod de preparare:

Un smoothie antioxidant, foarte gustos si hranitor, bautura perfecta in orice situatie.

Se prepra in doar 5 minute cu blenderul Breville Blend Active Pro si are avantajul ca, datorita recipientului sport cu capac il putem sa o lua la serviciu, la sala sau in calatorie.

Taiem rosiile felii. Curatam sfecla si morcovul si le taiem cuburi. Le punem pe toate in recipientul detasabil si adaugam patrunjelul. Nu este nevoie de indulcitor fiindc morcovul si sfecla sunt suficient de dulci.

Adaugam apa, punem capacul cu lame si infiletam recipientul pe unitatea principala a blenderului.

Apasam butonul strat si mixam.

Smothie-ul nostru delicios este gata.

Inlocuim capacul cu lame cu capacul sport ca sa il putem lua cu noi la sala sau de ce nu chiar si la serviciu.



Smoothie delicios cu banane, pere, migdale si nuci

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: [vio_dreams](#)

Ingrediente:

2 banane

2 pere

1 mar verde

1 lingura nuci

1 lingura migdale

200 ml apa plata

Mod de preparare:

O bautura sanatoasa, un smoothie delicios, perfecta si pentru cei mici, combinatia dintre para, banane, nuci si migdale este una de senzatie si vestea buna e ca nu trebuie sa adaugati nimic ca sa il indulciti deoarece fructele sunt suficient de dulci. Doar 5 minute a durat sa il prepar cu ajutorul blenderului Breville Blend Active Pro, in plus datorita recipientului detasabil il putem lua cu noi oriunde atunci cand suntem pe fuga. Punem nucile si migdalele in recipientul mic, special pentru macinat nuci si seminte si infiletam capacul cu lame. Rasnim pana le transformam in pudra si dam dam deoparte recipientul.

Punem in recipientul detasabil banana curatata si taiata felii, perele si marul curatate de coaja si de samburi si taiate cuburi. Adaugam nuca si migdalele.

Punem apa, infiletam capacul cu lame si cuplam la unitatea principala a blenderului si rasucim ca sa se blocheze.

In momentul in care recipientul este blocat vom observa ca se aprinde ledul de pe unitatea principala. Daca acesta nu se aprinde inseamna ca nu a fost bine infiletat. Apasam butonul start si mixam.

Scoatam capacul cu lame si il inlocuim cu cel sport.

Astfel ne putem bucura de un smoothie delicios nu doar acasa ci si la sala, la birou sau in calatorie. Daca doriti sa il pastrati rece recipientul are o husa din neopren care il protejeaza si impotriva socurilor.

Oreo Milkshake



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 2 MINUTE

Autor: Teo_Dora

Ingrediente:

Ingrediente pentru 2 portii:

50g inghetata de vanilie (un
cornet)

250 ml lapte

6-7 biscuiti Oreo

o lingura fulgi de ciocolata
amaruie

Mod de preparare:

Taiem cornetul de inghetata in bucati mari, il punem in cana blenderului impreuna cu biscuitii Oreo si fulgii de ciocolata, apoi turnam laptele. Punem cana in blenderul Breville Blend Active Pro si...oreo milkshake e gata!

Daca nu avem timp sa il bem acasa, punem capacul recipientului portabil si ne bucuram de el in masina, la serviciu sau pe unde ne mai poarta drumurile zilnice.



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