

reteteculinare.ro
vă recomandă

20 de rețete 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 de Banane cu Spanac</i>	<i>4</i>
<i>Smoothie cu banane si nuca de cocos</i>	<i>5</i>
<i>Smoothie cu kaki, mango si chia</i>	<i>6</i>
<i>Smoothie antiinflamator</i>	<i>7</i>
<i>Smoothie cu nectarine, dovlecel si migdale</i>	<i>8</i>
<i>Smoothie de Banane, Ghimbir si Unt de Arahide</i>	<i>9</i>
<i>Smoothie Racoritor de Grepfruit si Mere</i>	<i>10</i>
<i>Smoothie Energizant de Citrice si Morcovi</i>	<i>11</i>
<i>Smoothie cu kaki, physalis si seminte psyllium</i>	<i>12</i>
<i>Smoothie cu Telina, patrunjel, ghimbir, lime si Seminte de Susan Negru</i>	<i>13</i>
<i>Smoothie Revigorant</i>	<i>14</i>
<i>Smoothie cu Mere, banane si Scortisoara</i>	<i>15</i>
<i>Smoothie cu visine si rodie</i>	<i>16</i>
<i>Smoothie energizant</i>	<i>17</i>
<i>Smoothie cu fructe de padure, caju si fulgi de ovaz</i>	<i>18</i>
<i>Smoothie Prajitura de Mere</i>	<i>19</i>
<i>Smoothie cu rodie si portocala</i>	<i>20</i>
<i>Smoothie cu banane, fructe de padure si capsuni</i>	<i>21</i>
<i>Milkshake cu banane si nuci</i>	<i>22</i>
<i>Smoothie cu grepfruit si portocala</i>	<i>23</i>



Smoothie de Banane cu Spanac

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: adnia

Ingrediente:

2 banane
zeama de la 1/2 lamaie
50 grame spanac baby
50 grame salatica (valerianel-
la, fetica) 1 lingurita pasta
de susan (tahini)
250 ml apa plata

Mod de preparare:

Spanacul si salatica se spala sub jet de apa rece, dupa care se lasa la scurs intr-o sita.
Bananele se decojesc si se taie rondele.
Se introduc ingredientele solide in cana blenderului personal Breville Blendactive Pro (bananele, pasta de tahini, frunzele de spanac si salatica).
Se adauga zeama de lamaie si apa.
Se monteaza lamele si se asaza cana pe motorul blenderului. se mixeaza cateva sec. Pana se obtine un smoothie cremos si foarte frumos colorat.
Se demonteaza cana din aparat, se adauga capacul special si se ia la drum!
Pofta buna!

Smoothie cu banane si nuca de cocos



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: adnia

Ingrediente:

2 banane

50 grame fulgi de cocos

350 ml apa

Mod de preparare:

Bananele se decojesc si se taie runde.

Se introduc ingredientele solide in cana blenderului personal

Breville Blendactive Pro (bananele si fulgii de cocos)

Se adauga apa.

*Se monteaza lamele si se asaza cana pe motorul blenderului.
se mixeaza cateva sec. pana se obtine un smoothie cremos si
foarte frumos colorat.*

*Se demonteaza cana din aparat, se adauga capacul special si se
ia la drum!*

Pofta buna!



Smoothie cu kaki, mango si chia

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: adnia

Ingrediente:

- 1 mango bine copt*
- 1 fruct kaki bine copt*
- 2 -3 lingurite seminte chia*
- 300 ml apa*

Mod de preparare:

Mango se curata de coaja, se scoate samburele, iar pulpa se taie cuburi.

Kaki se decojeste (eu prefer sa-l decojesc, pentru siguranta...nu stiu niciodata cu ce a fost tratata coaja) si se taie bucatele.

Se introduc ingredientele solide in cana blenderului personal Breville BlendActive Pro (fructele si semintele de chia)

Se adauga apa.

Se monteaza lamele si se asaza cana pe motorul blenderului. se mixeaza cateva sec. pana se obtine un smoothie cremos si foarte frumos colorat.

Se demonteaza cana din aparat, se adauga capacul special si se ia la drum!

Pofta buna!

Acest smoothie se serveste imediat, sau se poate pastra la rece max 2 ore pana in momentul servirii, altfel existand riscul oxidarii sale.

Datorita dulcetii fructelor, eu nu am mai simtit nevoia sa-i adaug indulcitori suplimentari.

Smoothie antiinflamator



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: [biochimist_la_cratita](#)

Ingrediente:

100 g varza alba
100 g para (curatata)
100 ml lapte de migdale
130 g pulpa sweetie (dupa curatare)
1 bucata (4cm) ghimbir (10 g)
1/2 lgt turmeric
1 lgt miere de salcam

Mod de preparare:

Fiindca am in familie persoane care au probleme cu articulationile m-am gandit sa creez un smoothie delicios care sa amelioreze aceste probleme.

Spalam, curatam si cantarim varza, para, pulpa de sweetie si ghimbirul, apoi le taiem bucati, le punem in recipientul blenderului Brevile Blend Active. Infiletam lamele si atasam recipientul unitatii blenderului Brevile Blend Active, apoi procesam pana cand ajunge la consistenta dorita. Eu le-am taiat grosier si le-am pus in doua transe: in prima am pus pulpa de sweetie, varza, ghimbirul, turmericul, mierea si laptele de migdale, iar in a doua am adaugat para.



Smoothie cu nectarine, dovlecel si migdale

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: [biochimist_la_cratita](#)

Ingrediente:

160 g pulpa nectarine

70 g dovlecel

150 ml lapte migdale

1 lg faina de migdale (10 g)

1 lg mix fructe confiate

Mod de preparare:

Preparam mai intai faina de migdale folosind capacul care protejeaza lamele de otel inoxidabil (atunci cand nu sunt folosite). Punem migdalele in capac, atasam lamele si cuplam aparatul. Pulsam pana cand obtinem faina.

Spalam si taiem dovlecelul, si il punem impreuna cu celelalte ingrediente in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro si le procesam cateva secunde.

Smoothie de Banane, Ghimbir si Unt de Arahide



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: [gourmandelle](#)

Ingrediente:

2 banane

*1 Lingura unt de arahide
natural*

o bucata mica de 1 cm ghimbir

curatat

apa

Mod de preparare:

*Adauga toate ingredientele in recipientul
Breville Blend Active Pro.*

Proceseaza-le cca 30 de secunde.

Smoothie-ul e gata! Va avea un gust delicios de banane si unt de arahide cu o usoara aroma iute de ghimbir.



Smoothie Racoritor de Grepfruit si Mere

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 5 MINUTE

Autor: gourmandelle

Ingrediente:

*1 grepfruit
1 mar verde
cateva frunze de menta
(optional) 1 pahar cu apa*

Mod de preparare:

*Feliaza fructele.
Pune-le in recipientul Breville Blend Active Pro.
Adauga apa si frunzele de menta.
Proceseaza-le cca 30 de secunde.*

Daca doresti, adauga mai multa apa iar smoothie-ul va avea consistenta ca de suc cu foarte multa pulpa. Smoothie-ul e gata rapid si usor!



Smoothie Energizant de Citrice si Morcovi

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: [gourmandelle](#)

Ingrediente:

*1 grepfruit
1/2 morcov mediu
1 portocala
1 pahar apa
1 pliculet indulcitor stevia sau
1 lingurita miere (optional)
1 Lingura polen*

Mod de preparare:

*Feliază fructele și morcovul și adaugă-le în recipientul blenderului.

Adaugă apă, indulcitorul (optional) și polenul.
Procesează-le cca 30 de secunde.*

Smoothie cu kaki, physalis si seminte de psyllium



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: [simonapatras](#)

Ingrediente:

*1 kaki
fructe de physalis
100 ml apa plata
1 lingura miere de albine
1 lingura seminte de psyllium*

Mod de preparare:

In recipientul blenderului Breville Blend Active Pro se adauga fructul kaki taiat felii,physalis si semintele de psyllium,apa, mierea de albine .

Se ataseaza recipientul la blenderul Breville Blend Active Pro si se proceseaza pentru cateva minute,obtinand astfel un smoothie foarte delicios si sanatos.

Forma si designul recipientului blenderului Breville Blend Active Pro ofera posibilitatea de a se servi acest smoothie direct din recipient,sau de a-l transporta oriunde v-ati deplasa.



*Smoothie cu Telina,
patrunjel, ghimbir, lime
si Seminte
de Susan Negru*

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: [simonapatras](#)

Ingrediente:

*1 legatura patrunjel
cateva fire de frunze de telina
ghimbir proaspat
apa plata
1/2 lime
1 lingura seminte de susan
negru*

Mod de preparare:

In recipientul blenderului Breville Blend Active Pro se adauga frunzele de patrunjel, telina, ghimbirul curatat si taiat cubulete, lime, apa plata si semintele de susan negru.

Se ataseaza recipientul la blenderul Breville Blend Active Pro si se proceseaza pentru cateva minute, obtinand astfel un smoothie foarte sanatos.

Forma si designul recipientului blenderului Breville Blend Active Pro ofera posibilitatea de a se servi acest smoothie direct din recipient, sau de a-l transporta oriunde v-ati deplasa.

Smoothie Revigorant



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: [biochimist_la_cratita](#)

Ingrediente:

100 g castravete
1/2 avocado
160 g kiwi (curatat) 150 ml
apa
2 lgt seminte floarea soarelui (optional) 1/2 lgt matcha (pudra ceai verde) 1 lgt indulcitor natural din stevie
4 frunzulite rozmarin proaspat

Mod de preparare:

Spalam castravetele si il feliem. Taiem felii fructele kiwi curatate. Scoatem miezul de avocado si il taiem felii.

Punem castravetele, pulpa de avocado, feliile de kiwi si apa in recipientul benderului Breville Blend Active Pro, il atasam aparatului si mixam pana capata consistenta dorita. Adaugam semintele de floarea soarelui, pudra de ceai verde si frunzulitele de rozmarin si mai pulsam de cateva ori.

Smoothie cu Mere, banane si Scortisoara



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 20 MINUTE

Autor: [simonapatras](#)

Ingrediente:

2 mere
2 banane
100 ml apa plata
1 lingura miere de albine
1/2 lingurita scortisoara
pudra
1/2 lingurita nucusoara pudra

Mod de preparare:

In recipientul blenderului Breville Blend Active Pro se adauga merele, bananele, scortisoara, nucusoara, apa plata si mirea de albine.

Se ataseaza recipientul la blenderul Breville Blend Active Pro si se proceseaza pentru cateva minute, obtinand astfel un smoothie delicios si sanatos.

Forma si designul recipientului blenderului Breville Blend Active Pro ofera posibilitatea de a se servi acest smoothie direct din recipient sau de a-l transporta cu dumneavoastra oriunde v-ati deplasa.



Smoothie cu visine si rodie

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 20 MINUTE

Autor: simonapatras

Ingrediente:

150 g visine

150 g seminte de rodie

100 ml apa plata

1 lingura miere de albine

Mod de preparare:

In recipientul blenderului Breville Blend Active Pro se adauga visinele, semintele de rodie, apa plata, mirea de albine.

Se ataseaza recipientul la blenderul Breville Blend Active Pro si se proceseaza pentru cateva minute, obtinand astfel un smoothie delicios si sanatos.

Forma si designul recipientului blenderului Breville Blend Active Pro ofera posibilitatea de a se servi acest smoothie direct din recipient sau se poate transfera intr-un pahar.

Smoothie energizant



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 20 MINUTE

Autor: [biochimist_la_cratita](#)

Ingrediente:

1 grapefruit roz (170 g pulpa)
100 ml suc de clementine
(proaspăt stors)
1 banana (170 g pulp)
8 capsune congelate (80g)
1/4 lgt scortisoara pudra

Mod de preparare:

Un smoothie delicios, perfect pentru momentele în care avem nevoie de un nivel mai ridicat de energie. Fie că mergeți la sală, fie că faceți exercițiile acasă acest smoothie va aduce un plus de energie și de vigoare. So ready set go exercise!

Se prepara foarte ușor. Doar punem ingredientele în blenderul Breville Active Pro și pulsăm până când obținem consistența dorită.



Smoothie cu fructe de padure, caju si fulgi de ovaz

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 20 MINUTE

Autor: adnia

Ingrediente:

75 grame afine congelate
50 grame zmeura congelata
50 grame coacaze rosii congelate
15 grame caju crud hidratat
2 lingurite fulgi ovaz neindulciti
250 ml apa plata

Mod de preparare:

Se introduc ingredientele solide in cana blenderului personal Breville Blendactive Pro.
Se adauga apa.
Se monteaza lamele si se asaza cana pe motorul blenderului. se mixeaza cateva sec. pana se obtine un smoothie cremos si foarte frumos colorat.
Se demonteaza cana din aparat, se adauga capacul special si se ia la drum!
Pofta buna!

Smoothie `Prajitura de Mere`



DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: gourmandelle

Ingrediente:

*1 mar
1 banana
1/2 lingurita scortisoara
1 Lingura nuci
1 pahar cu apa*

Mod de preparare:

*Feliaza fructele.
Adauga toate ingredientele in blenderul Breville Blend Active.
Proceseaza-le cca 30 de secunde.*



Smoothie cu rodie si portocala

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 20 MINUTE

Autor: cartederetete.ro

Ingrediente:

2 portocale
1/2 rodie
miere dupa gust
aprox. 150 ml apa

Mod de preparare:

Puneti in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro, portocalele, jumatarea de rodie si adaugati aproximativ 300 ml apa.

Montati capacul cu lamele si atasati recipientul pe corpul blenderului.

Apasati butonul de pornire si blenduiti ingredientele pana la omogenizare.

Luati recipientul, desfiletati capacul cu lamele si montati capacul de baut.

E atat de simplu, iar smoothie-ul delicios e gata de drum, spre serviciu, sala, alergare prin parc sau plimbare cu bicicleta.

O rezerva de energie si sanatate la purtator!

Savurati-o cu placere!



Smoothie cu banane, fructe de padure si capsuni

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: cartederetete.ro

Ingrediente:

*o banana
80 g fructe de padure si
capsuni, o lingurita Green
Sugar
lapte de soia (aprox. 180 ml),
pana la umplerea
recipientului*

Mod de preparare:

Puneti fructele in recipientul aparatului Breville Blend Active Pro, alternandu-le.

Adaugati laptele de soia si indulcitorul natural, infiletati capacul si montati recipientul la corpul aparatului. Apasati butonul de pornire si mentineti pana ce amestecul este omogen.

Un smoothie sanatos, simplu si rapid de preparat, cu care va puteti rafata dimineata sau in orice moment al zilei. Savurati cu placere!



Milkshake cu banane si nuci

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 20 MINUTE

Autor: cartederetete.ro

Ingrediente:

200 ml lapte

3-4 nuci

1 banana

miere dupa gust

Mod de preparare:

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

Se ataseaza recipientul blenderului pe corpul blenderului, se fixeaza si se mixeaza shake-ul aproximativ 20 de secunde.

In recipientul dedicat, se macina apoi nucile, pe care le presaram deasupra milkshake-ului.

Este foarte bun rece si este potrivit in orice moment al zilei, putand inlocui cu succes o gustare.



Smoothie cu grepfruit si portocala

DIFICULTATE: REDUSA

TIMP DE PREPARARE: 10 MINUTE

Autor: cartederetete.ro

Ingrediente:

*1 grepfruit
1 portocala
miere dupa gust
apa*

Mod de preparare:

Un mod minunat de a incepe o zi, in care ai nevoie de multa energie. Vitaminele continute de aceasta bautura simpla, pe care o poti savura la micul dejun, te vor ajuta sa incepi ziua in forta.

Chiar daca te grabesti catre serviciu sau catre treburile zilnice, iti va lua cateva minute sa pregatesti aceasta bautura.

Pui ingredientele in recipientul blenderului Breville Blend Active Pro, apesi butonul de pornire si astepti cateva zeci de secunde, pana cand fructele sunt mixate.

Obtii astfel un smoothie gustos si sanatos, cu minim de efort. Iar daca nu ai timp sa o consumi acasa, recipientul portabil al acestui blender iti permite sa il iei cu tine sau sa strecuri aceasta portie de vitamine in ghiozdanul copiilor.



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