

AMBIANO

GYÜMÖLCSTURMIX KÉSZÍTŐ
RECEPTFÜZET



Turmixolási tippek

- Többször rövid ideig, kb. 1 másodpercig turmixolja. Ezután a kívánt sűrűségtől függően többször kb. 15 másodpercig, kb. 2 másodperces szünetekkel turmixolja. Kérjük, hogy ügyeljen a maximális működési idő betartására (lásd az útmutató útmutatásai).
- Ne töltse túl a keverőedényt.
- Kérjük, hogy ügyeljen a Kezelési útmutató elkészítési útmutatásainak betartására is.
- Az egyéni ízlésétől függően variálhatja a recepteket.

600 ml-es edényre vonatkoznak a receptek, mely körülbelül 2 darab 300 ml-es adagnak felel meg. Kisebb keverőedény használata esetén ennek megfelelően kell csökkenteni a mennyiségeket.

Tartalomjegyzék

Kivi gyümölcsturmix	01
Alma gyümölcsturmix	01
Őszibarack-málna gyümölcsturmix	03
Körte gyümölcsturmix	03
Avokádó-alma gyümölcsturmix	04
Alma-fahéj gyümölcsturmix	04
Alma-kivi gyümölcsturmix	06
Ananász gyümölcsturmix (erős)	06
Zelleres földieper-alma gyümölcsturmix	07
Málna-alma gyümölcsturmix	07
C-vitamin bomba	08
Gyömbéres banán-alma gyümölcsturmix (erős)	08
Málna-földieper gyümölcsturmix	09
Kivi-földieper gyümölcsturmix	09
Gyömbéres narancs gyümölcsturmix (erős)	11
Banán-kefir gyümölcsturmix	11
Paprika turmix	12
Meggy-banán gyümölcsturmix	12
Bogyós gyümölcsturmix	14
Szeder-papaja gyümölcsturmix	14



GYÜMÖLCSTURMIXOK ... OLYAN FINOMAK!

.....Kivi gyümölcssturmix

HOZZÁVALÓK

- 2 kivi
- 1 zöld alma
- 10 g zsenge spenótlevél
- 2 teáskanál citromlé
- 1 kis marék mentalevél
- 3 jégkocka
- 250 ml víz
- jégkockák tároláshoz



ELKÉSZÍTÉS

Hámozza meg a kiviket és távolítsa el a torzsát, magozza ki az almát, majd mindkettőt darabolja fel. Távolítsa el a torzsáról a leveleket. 250 ml hideg vízzel együtt tegye az összes hozzávalót a keverőedénybe, majd szükség esetén rövid megszakításokkal maximum 1 percig pépesítse.



.....Alma gyümölcssturmix

HOZZÁVALÓK

- 1 édes alma
- 2/3 érett banán
- 1/4 citrom
- 1 kis marék bóbispenót
- 250 ml víz
- 1 teáskanál citromlé (ízlés szerint)



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg és magozza ki az almákat, darabolja kb. 2 cm-es darabokra. Hámozza meg a banánt, majd vágja apró darabokra. Hámozza meg a citromot, majd vágja apró darabokra. Mossa meg a spenótot, majd hagyja lecsepegni azt. Tegyen mindent az edénybe és öntsön hozzá vizet. 4x rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse, szükség esetén rövid megszakításokkal.



EGÉSZSÉGES ÉS ÜDÍTŐ

.....Őszibarack-málna gyümölcssturmix

HOZZÁVALÓK

- 1 érett őszibarack (vagy tartósított őszibarack)
- 60 g málna
- 1/2 érett banán
- 1/2 citrom (lé)
- 4 fejcsalád levele
- 1/2 kis marék rucola (ezáltal kap fanyar kesernyős ízt)
- 1/2 kis marék bóbispenót
- 1 evőkanál nyírfacukor (sztevia vagy xilit)
- 250 ml víz



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg az őszibarackokat, távolítsa el a magjaikat és vágja apró darabokra. Mossa meg a málnákat, majd hagyja lecsepegni azokat. Hámozza meg a banánt, majd vágja apró darabokra. Nyomjon ki 1/2 citromot, majd öntse az egészet a turmixtartályba. Mossa meg a fejcsaládot, bóbispenót és rucolát. Távolítsa el az eltérő részeket és a leveleket. Vágja apró darabokra a salátaleveleket, majd anyírfacukorral együtt tegye a turmixtartályba. Töltse fel a maximum jelzésig vízzel (600 ml), többször rövid ideig/pulzálva turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémes állagúra, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....Körte gyümölcssturmix

HOZZÁVALÓK

- 1 lédús körte
- 1 érett banán
- 1/2 zöld citrom
- 1 kis marék spenót
- 3 mentalevél
- 250 ml víz
- Zöld citrom lé (ízlelés szerint)
- 3-4 jégkocka



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg a körtéket, vágja négy részre, távolítsa el a magházat, majd vágja darabokra. Hámozza meg a banánt, majd vágja darabokra. Hámozza meg a 1/2 citromot, majd vágja apró darabokra. Tegyen mindent a turmixtartályba. Mossa meg a spenótot a mentaleveleket, hagyja lecsepegni, vágja apró darabokra, majd tegye a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse. Ellenőrizze az ízt és a sűrűségét, ízlés szerint vizet, jégkockát és/vagy zöld citrom levét adjon hozzá, majd ismét turmixolja vagy keverje össze, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....Avokádó-alma gyümölcssturmix

HOZZÁVALÓK

- 1 érett avokádó
- 1/2 alma
- 1 kis marék spenótlevél
- 150 g mélyhűtött bogyós gyümölcs választás szerint (kb. 15 percig hagyja kiolvadni)
- 200 ml víz
- 1 evőkanál sztevia
- 1/2 citrom (lé)



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg az almát, vágja négy részre, magozza ki és vágja apró darabokra. Mossa meg a spenótot a mentaleveleket, hagyja lecsepegni és vágja apró darabokra. A mélyhűtött bogyós gyümölcsöt kb. 15 percig hagyja egy lapos tányéron kiolvadni. Tegye a hozzávalókat a turmixtartályba, majd töltsen fel a maximum jelzésig vízzel. Vágja félbe és magozza ki az érett avokádót. Vegye ki a gyümölcs húsát, majd tegye a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....Alma-fahéj gyümölcssturmix

HOZZÁVALÓK

- 1 zöld alma
- 1/2 érett banán
- 1 kis marék spenót
- 1 vaníliarúd
- 2 kimagozott datolya
- 1 csipet fahéjpor
- 1 csipet szerecsendió
- 300 ml almalé



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg az almát, vágja négy részre, magozza ki, majd vágja kis darabokra. Hámozza meg a banánt, majd vágja apró darabokra. Mossa meg a spenótot a mentaleveleket, hagyja lecsepegni és vágja apró darabokra. Hosszában vágja fel a vaníliarudat és kaparja ki a belsejét. Aprítsa fel a kimagozott datolyát. Tegyen minden hozzávalót a turmixtartályba, majd a maximum jelzésig töltsen fel az almaléval. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.



.....Alma-kivi gyümölcsstu

HOZZÁVALÓK

- 3 szárított füge
- 100 ml víz
- 2 édes alma
- 3 érett kivi
- 3 vörös nagyon friss mángoldlevél
- 200 ml víz



ELKÉSZÍTÉS

A szárított fügeket kb. 3 óráig 100 ml vízben áztassa. Mossa meg az almákat, vágja nyolc részre és magozza ki azokat. Hámozza meg a kivit, vágja négy részre azokat és távolítsa el a torzsát. Tegye a fügékekkel együtt a gyümölcsöket a turmixtartályba és töltsse bele az áztatóvizet. Mossa meg a nagyon friss vörös mángoldot, majd hagyja lecsepegni azt. Távolítsa el a mángold zöld leveleit a szárról, ne használja fel a szárát. Vágja apróra, majd tegye a turmixgépbe a leveleket. Adja hozzá a maradék vizet. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.



.....Ananász gyümölcsturmix (csípős)

HOZZÁVALÓK

- Ananászdarabok (kb. 200 g), pl. a hűtőből, vagy kb. 1/3 friss ananász
- 1/2 citrom (lé)
- 2 romana saláta levél
- 1 csipet Cayenne-i bors
- 300 ml víz



ELKÉSZÍTÉS

Vágja félbe az ananászt, majd hámozza meg a feleket. A felaprításkor távolítsa el a torzsát. Az ananászdarabokkal együtt a 1/2 citrom levét töltsse a turmixtartályba. Mossa meg a salátaleveleket, majd hagyja lecsepegni azokat. Távolítsa el az eltérő részeket. Tegye egy csipetnyi Cayenne-i borssal együtt a turmixtartályba, és töltsse fel a maximum jelzésig vízzel. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémes állagúra, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....Zelleres földieper-alma gyümölcsturmix

HOZZÁVALÓK

- 150 g földieper (friss vagy mélyhűtött)
- 1/2 alma
- 1/2 citrom
- 1/2 közepes nagyságú uborka
- 1/2 szárzeller
- 1 kis marék mentalevél
- 1 datolya, kimagozott



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg és szártalanítsa a friss földiepreket, a mélyhűtött földiepreket kb. 30 percre hagyja kiolvadni, aprítsa fel a nagyobb darabokat. Mossa meg és magozza ki az almát. Vágja darabokra az egyik felet, nyomja ki a 1/2 citromot, majd minden hozzávalót tegyen a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, hogy helyet csináljon a tartályba a további hozzávalók számára. Mossa meg az uborkát, majd vágja apró darabokra. Gondosan mossa meg a szárzellert, majd vágja apró darabokra. Mossa meg a mentaleveleket, hagyja lecsepegni azokat, majd válassza le a szárról azokat. Magozza ki a datolyát és vágja nagyon kicsi darabokra. Ha szárított datolyát akar használni, akkor azt előtte kb. 3 óráig vízben kell áztatnia. Töltse a maradék hozzávalókat a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal. Málna-alma gyümölcsturmix

.....Málna-alma gyümölcsturmix

HOZZÁVALÓK

- 200 g málna (friss vagy mélyhűtött)
- 1 zöld alma
- 1 biocitrom (lé, reszelje le a héját)
- 1 kis marék nagyon friss vörös mángold
- 2 szál bazsalikom
- 1 evőkanál mazsola (1 óráig hagyja ázni)
- 200 ml víz



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg és hagyja megszáradni a friss málnát. Kb. 30 percre hagyja a mélyhűtött málnát kiolvadni. Mossa meg az almát, vágja négy részre, magozza ki és vágja apró darabokra. Mossa meg és csavarja ki a citromot, egy fél héját finomreszelővel reszelje le. Mossa meg a nagyon friss vörös mángoldot és a bazsalikomot, hagyja lecsepegni, vágja apró darabokra. Töltse a hozzávalókat a turmixtartályba. Töltse fel a maximum jelzésig vízzel, többször rövid ideig/pulzálva turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémes állagúra, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....C-vitamin bomba

HOZZÁVALÓK

- 2 narancs
- 1/2 alma
- 1 banán
- 1 zöld citrom
- 1 közepes méretű sárgarépa
- 1 darab friss gyömbér (kb. 1 cm-nyi lereszelve)
- 2 evőkanál bogyós gyümölcs (1 óráig hagyja ázni)
- 1 evőkanál őrölt lenmag
- 3 kimagozott datolya
- 50 ml homoktövislé
- 100 ml víz



ELKÉSZÍTÉS

Hámozza meg a narancsokat, és teljes egészében távolítsa el a fehér héjat. Mossa meg az almát, vágja négy részre, magozza ki és vágja apró darabokra. Hámozza meg a banánt, majd vágja apró darabokra. Csavarja ki a zöld citromot. 50 ml vízzel együtt a hozzávalókat tegye a turmixtartályba, majd többször rövid ideig/pulzálva turmixolja, hogy helyet csináljon a tartályba a további hozzávalók számára. Hámozza meg a sárgarépát, majd vágja apró darabokra. Hámozza meg és reszelje le a gyömbért. Az áztatott goji bogyókat, a kimagozott datolyákkal együtt vágja kis darabokra, majd a homoktövislével, valamint a maradék hozzávalókkal töltse a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....Gyömbéres banán-alma gyümölcsturmix (csípős)

HOZZÁVALÓK

- 2 banán
- 2 alma
- 2 evőkanál chia mag
- 1 darab friss gyömbér (kb. 1 cm-nyi lereszelve)
- 2 kimagozott datolya
- 200 ml víz



ELKÉSZÍTÉS

Hámozza meg a banánokat, majd vágja apró darabokra. Mossa meg az almákat, vágja négy részre, magozza ki és vágja darabokra. Reszelje meg a gyömbért, majd vágja nagyon apró darabokra a kimagozott datolyákat. Kb. 200 ml vízzel együtt a hozzávalókat töltse a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....Kivi-földieper gyümölcsturmix

HOZZÁVALÓK

- 250 g földieper (friss vagy mélyhűtött)
- 2 kivi
- 1 teáskanál zöldbors, füstölési sóoldatba áztatott (üvegben kapható)
- 5 evőkanál víz
- 1 - 2 jégkocka
- 1 teáskanál növényi olaj
- 3 levél citromfű



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg a földiepreket, majd hagyja lecsepegni azokat, távolítsa el a szárazakat és vágja négy részre azokat (a mélyhűtött földiepreket kb. 30 percig hagyja kiolvadni, aprítsa fel a nagyobb darabokat). Hámozza meg a kivit, távolítsa el a szárazakat és vágja apró darabokra. Mossa meg a citromfű leveleket, vágja csíkokra azokat. Töltse valamennyi hozzávalót a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.



.....Málna-földieper gyümölcsturmix

HOZZÁVALÓK

- 150 g málna (friss vagy mélyhűtött)
- 100 g földieper (friss vagy mélyhűtött)
- 150 g joghurt
- 50 ml citromlé
- 100 ml tej (vagy szójatej)



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg, válogassa ki és szárítsa meg a friss gyümölcsöket. Távolítsa el a földieper szárazakat és vágja négy részre azokat (a mélyhűtött földiepreket kb. 30 percig hagyja kiolvadni, aprítsa fel a nagyobb darabokat). Töltse valamennyi hozzávalót a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.



TERMÉSZETES ÉS FRISS

.....Gyömbéres narancs gyümölcsturmix (csípős)

HOZZÁVALÓK

- 1 nagy narancs (kb. 200 g gyümölcshús)
- 1/2 érett banán
- 15 g friss gyömbér
- 100 ml szójatej vagy tej



ELKÉSZÍTÉS

Hámozza meg a narancsokat, és teljes egészében távolítsa el a fehér héjat. Vágja darabokra a narancsot.

Hámozza meg a banánt, majd vágja darabokra. Hámozza meg és reszelje le a gyömbért. Töltse a hozzávalókat a turmixtartályba, töltsön be szójatejet vagy tejet a maximum jelzésig. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémes állagúra, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....Bananen-Kefir Smoothie

HOZZÁVALÓK

- 1 érett banán
- 400 ml kefir
- 100 ml víz
- 3 evőkanál citrom-/zöld citrom lé
- 3 evőkanál homoktövislé



ELKÉSZÍTÉS

Hámozza meg a banánokat, vágja darabokra, majd töltsé azokat a turmixtartályba. Töltsé a kefir, a zöld citrom lét és a homoktövislét a turmixtartályba, majd töltsé fel a maximum jelzésig vízzel. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....Paprika turmix

HOZZÁVALÓK

- 1 nagy pirospaprika
- 2 paradicsom
- 200 ml mandula ital (illetve tej vagy szójatej)
- Csipet só
- Örlött bors
- Ízlés szerint szárított fűszernövényekkel fűszerezze, pl. petrezselyem, bazsalikom, oregánó, borsikafű, tárkony, majorána, kakukkfű (Friss fűszernövények használata esetén mossa meg, majd vágja apró darabokra azokat.)



ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg a paprikahüvelyt, szártalanítsa, vágja négy részre, magozza ki és vágja apró darabokra. Mossa meg a paradicsomokat, vágja négy részre, szártalanítsa és vágja apró darabokra. A paprikát és a paradicsomokat a mandula itallal, illetve a fűszernövényekkel együtt töltsé a turmixtartályba. Későbbi ízesítéshez az első turmixolás után is elvégezhető a fűszernövények hozzáadása. Hagyja állni egy pár percig a kész italt, ezáltal a fűszernövények kifejthetik a hatásukat. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.

.....Meggy-banán gyümölcsturmix

HOZZÁVALÓK

- 150 g meggy (kimagozott, mélyhűtött)
- 100 ml tej
- 1 kicsi érett banán
- 125 g sovány túró
- 1 evőkanál juharszirup (vagy méz)
- 1 vaníliarúd
- 1-2 jégkocka



ELKÉSZÍTÉS

Kb. 30 percig hagyja a mélyhűtött meggyet kiolvadni. Hámozza meg a kicsi banánt, majd vágja apró darabokra. Hosszában vágja fel a vaníliarudat és kaparja ki a belsejét. Töltsé valamennyi hozzávalót a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.



.....Szeder-papaja gyümölcsturmix

HOZZÁVALÓK

- 250 g szeder
- 1 alma
- 2 x 50 ml almalé
- 1 papaja
- 1 evőkanál juharszirup

ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg, válogassa ki és szárítsa meg a szedreket. Mossa meg az almát, vágja négy részre, magozza ki és vágja apró darabokra. (Kb. 30 percig hagyja a mélyhűtött szedret kiolvadni). Az almadarabokkal együtt a szedret és az almalé felét töltsé a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal. 2 nagy pohárba töltsé ki a gyümölcsturmixot. Vágja négy részre a papaját, kanalazza ki a magokat és hámozza meg a gyümölcsöt. Vagdalja fel a gyümölcsdarabokat. A fennmaradt almalével együtt töltsön egy evőkanál juharszirupot a turmixtartályba, majd többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja. Ezután a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre. Töltsön papaja gyümölcsturmixot a félig töltött poharakba.



.....Bogyós gyümölcsturm

HOZZÁVALÓK

- 100 g áfonya
- 180 g málna
- 2 teáskanál méz
- 300 g joghurt

ELKÉSZÍTÉS

Mossa meg, válogassa ki és szárítsa meg az áfonyát és a málnát. Töltsé valamennyi hozzávalót a turmixtartályba. Többször rövid ideig/pulzáló módon turmixolja, majd a kívánt sűrűségtől függően, maximum 1 percig pépesítse krémesre, szükség esetén rövid megszakításokkal.





