





اسموتی شادی بخش پرتقال (تصویر سمت راست)  
برای دو نفر

مواد لازم:

1 فنجان آب پرتقال تازه  
1 عدد موز رسیده یخ زده  
1 عدد لیمو ترش، آب گیری شده به همراه کمی از پوست روی آن  
نصف فنجان هلو یا انبه یخ زده  
نصف فنجان آناناس یخ زده  
یک فنجان یخ (بجای یخ معمولی، مکعب های یخ حاصل از آب نارگیل یخ زده را برای طعم شیرین تر و خاصیت بیشتر اضافه نمایید)  
2 قاشق چای خوری شیره افرا (اختیاری)  
طرز تهیه: در مخلوط کن، مخلوط کنید. با تکه های لیمو یا پرتقال برای تزئین سرو نمایید.

اسموتی تمشک (تصویر سمت چپ)  
برای یک یا دو نفر

مواد لازم:  
1 فنجان شیر سویا با طعم وانیل  
نصف فنجان تمشک تازه ارگانیک  
یک و نیم عدد موز یخ زده  
نصف فنجان تمشک یخ زده  
یک چهارم فنجان یخ (می توانید از مکعب های آب نارگیل یخ زده استفاده نمایید.)  
کمی گرد فلفل قرمز تند (اختیاری)  
1 قاشق چای خوری تخم کتان یا دانه چیا (اختیاری)

طرز تهیه: در غذاساز یا مخلوط کن، مخلوط کنید و سرو نمایید...

\* مزایای آب نارگیل: آب نارگیل 15 برابر پیتاسیم بیشتری از نوشیدنی های ورزشی متداول دارد و سرشار از منگنز و منیزیم نیز هست. کالری زیادی ندارد زیرا در هر 311 گرم از آب نارگیل فقط 60 کالری وجود دارد و از نظر طعم نیز تقریباً خنثی است و از اینرو می توان آن را به بیشتر اسموتی ها اضافه کرد.

## اسموتی گیلاس برای یک لیوان

مواد لازم:

یک عدد موز یخ زده

یک فنجان گیلاس بدون هسته (بهتر است از گیلاس ارگانیک بدون مواد شیمیایی استفاده نمائید.)

یک فنجان یا یک فنجان و نیم از شیر مغزها (مثلا شیر بادام یا شیر **فندق** یا **شیر گردو** یا شیر بادام هندی)

کمی دارچین

طرز تهیه: همه چیز در مخلوط کن بریزید و تا وقتی کاملا نرم و یکنواخت شود مخلوط نمائید. اگر اسموتی خیلی غلیظ است، به

آن چند قاشق غذا خوری بیشتر از شیر مغزها یا آب اضافه نمائید تا رقیق شود.



اسموتی موز- توت فرنگی

مواد لازم:

1 عدد موز یخ زده

1 فنجان توت فرنگی تازه، ترجیحا ارگانیک

1 تا 2 خرما

1 قاشق چای خوری کره بادام (اختیاری)

یک فنجان شیر غیر لبنی (مانند شیر بادام، شیر فندق، شیر گردو، شیر بادام هندی، شیر برنج، شیر شاهدانه، شیر

نارگیل)

طرز تهیه: تمام مواد را در مخلوط کن بریزید و تا وقتی کاملا نرم و یکنواخت شود، مخلوط نمائید. فوراً سرو نمائید.



