



TOPJUICERS

Nyári smoothie élmény



A nyári hónapok
bőségesen ellátnak
minket friss, lédús,
vitamindús gyümölcsökkel.
Július és augusztus
a smoothie-rajongók
paradicsoma: ilyenkor nemcsak
az ízek tobzódnak,
de a szervezetünk is hálás
minden kortyért.

A Vitamix
turmixgéppel könnyedén
kihozhatod a maximumot
ezekből a nyári csodákból:
tápláló és energiát adó smoothiek,
amelyek nemcsak feltöltenek, ha-
nem hűsítenek is – legyen szó egy
napindító zöld turmixról vagy egy
délutáni gyümölcsös frissítőről,
a Vitamix mindig a kezed alá
dolgozik.

1

Napfényes barack-málna élmény

2 érett sárgabarack (kimagozva), 1 marék málna, 1/2 banán, 1 dl kókuszvíz

Lágy, selymes, frissítő.
Magas antioxidáns-tartalommal segíti a bőrt nyáron.

2

Szilvás csoda fahéjjal

4 szem szilva (kimagozva), 1 alma, 1 csipet fahéj, 1 evőkanál chiamag

Rostdús, emésztést segítő smoothie.

3

Feketeribizlis ébresztő

1 marék feketeribizli, 1 marék áfonya, 1/2 citrom, 1 dl zabtej

C-vitaminban gazdag, savanykás, élénkítő reggeli ital.

4

Meggyes mandulatej

2 marék magozott meggy, 1/2 banán, 1 dl mandulatej, 1 kiskanál méz

Kiváló antioxidáns forrás, édes és savanykás tökéletes egyensúly.



5

Őszibarackos álom zabpehellyel

2 őszibarack (kimagozva), 1 evőkanál apró zabpehely (áztatva),
1 dl rizstej, 1 csipet vanília

Tökéletes reggeli smoothie: laktató, mégis könnyű.

6

Kajszi-körte könnyedség

3 kajsziarack (kimagozva),
1 kisebb körte, 1/2 citrom,
1 dl szűrt víz

Lágy ízű, frissítő és rostokban
gazdag ital.

7

Dinnyés menta frissítő

2 szelet görögdinnye (mag
nélkül), 1 marék friss
mentalevél, 1/2 lime

Hidratáló, üdítő, igazi nyári
felfrissülés – cukor nélkül is
édes!

8

Áfonyás-banános proteinbomba

1 banán, 1 marék áfonya,
1 evőkanál natúr mogoró-
vaj, 1 dl növényi tej

Ideális edzés utáni smoothie –
energiát és fehérjét ad.





9

Nyári bogyós mix

1 marék eper, 1 marék szeder,
1 marék málna, 1 dl kókusztej

Igazi színes antioxidáns bomba –
élénkítő, bőrszépítő hatással.

10

Őszibarackos zabjoghurt smoothie

2 érett őszibarack (kimagozva), 1 evőkanál zabpehely (elő-
zőleg beáztatva), 1 dl natúr joghurt, 1/2 teáskanál vanília
kivonat

Tartalmas, rostban gazdag, laktató reggeli ital. Energiát ad,
mégis könnyed.

11

Krémes sárgadinnye

2 nagy szelet sárgadinnye (mag nélkül), 1 dl natúr joghurt
(vagy növényi joghurt), 1 teáskanál méz, 1 csipet friss
gyömbér (reszelve)

Hidratál, támogatja az emésztést és selymesen krémes – ideális
nyári tízórai vagy desszert helyettesítő.

12

Sárgadinnye-banán örökmozgóknak

1 szelet sárgadinnye, 1/2 banán, 1 dl görög joghurt, 1 evő-
kanál chiamag

Fehérjében és káliumban gazdag, tökéletes sportolás után vagy
napindítóknak.

13

Őszibarack-málna frissítő

2 őszibarack (kimagozva), 1 marék málna, 1 dl natúr joghurt,
1 teáskanál citromlé

Savanykás-gyümölcsös harmónia, C-vitaminban és antioxidánsokban gazdag kombináció.

14

Dinnye-barack-joghurt vitalitás

1 szelet sárgadinnye, 1 őszibarack, 1/2 dl joghurt, 1 evőkanál darált dió vagy mandula

Teljes értékű, vitamin- és ásványianyag-dús ital. Táplál, frissít, és még a bőröd is hálás lesz érte.

15

Szilva-áfonya turbó

3 szem szilva (kimagozva), 1 marék áfonya, 1 teáskanál lenmag, 1 dl víz vagy zabtej

Kiváló szívbarát ital, minden korosztálynak.

16

Dinnyés kókuszkrém

1 szelet dinnye, 1 evőkanál kókuszreszelék, 1/2 banán,
1 evőkanál natúr joghurt (növényi is lehet)

Krémes, hűsítő desszert helyettesítő nyári napokra.

17

Alma-meggy lendület

1 alma, 1 marék meggy,
1/2 citrom, 1 teáskanál méz

Savanykás, frissítő és immunerősítő ital a forró napokra.

18

Ribizli-menta detox

1 marék piros ribizli,
pár mentalevél,
1/2 uborka, 1 dl víz

Zsírétető, méregtelenítő smoothie, igazi nyári "reset gomb".

19

Görögdinnye-zöldtea frissítő

2 dl zöldtea (lehűtött), 2 szelet görögdinnye, 1 fél lime,
1 kiskanál méz (opcionális)

Hidratál és élénkít – koffein és gyümölcs egyensúlyban.

20

Körtés barack álom

1 körte, 2 sárgabarack (kimagozva),
1/2 banán, 1 dl zabital

Lágy, édeskés és könnyen emészthető – gyerekek is imádni fogják.



+ egy ötlet:
magitalodat saját magad
is elkészítheted Vitamix
készülékkel,
így biztos lehetsz abban,
hogy adalék nélküli,
természetes és ízletes
növényi tejjel
készíted el kedvenc
smoothie receptedet!

Miért érdemes smoothie-t készíteni?

A smoothie nem csupán divatos ital – valójában az egyik legegyszerűbb módja, hogy szervezeted természetes módon tápláld és juttass be vitaminokat, ásványi anyagokat és rostokat.

A Vitamix segítségével készült smoothiek különösen előnyösek: a változatos összetevők révén az italok nemcsak finomak, hanem célzott hatással is bírnak, legyen szó immunerősítésről, emésztésjavításról, bőrszépítésről vagy egyszerűen csak a hidratálásról.

A nyári gyümölcsök most a legízletesebbek – vágj bele, kísérletezz, és élvezd a pohárba zárt természetet!



 **TOPJUICERS**

Kérdésed van?
Elérhetőségeinken szívesen válaszolunk!

Email: info@topjuicers.hu
Telefon: +36 20 235 7768

További érdekes tartalmakért kövess minket Social felületeinken!

f / topjuicers webáruház
@ / topjuicers
p / topjuicers
► / TopJuicers Webáruház

Értékelj minket!

