



SMOOTHIE MIXEK 3 KÜLÖNBÖZŐ RECEPT



FROZEN HAWAII KOKTÉL

Hozzávalók:

- 150 g **Dira** fagyasztott őszibarack-maracuja-mangó szuper smoothie mix
- 5 cl Bombay Sapphire gin
- 10 cl (fehér) szőlőlé
- 1 cl friss lime lé
- 4-5 bazsalikomlevél
- 1 pici csipet só

Tipp: Mocktail verzióhoz helyettesítse a sima gint 5 cl alkoholmentes Tanqueray 0.0 ginnel.

ELKÉSZÍTÉS:

Turmixolja össze a fagyasztott smoothie mixet a bazsalikomlevél nélkül a hozzávalókkal kb. 1 perc alatt.

Az utolsó pár másodpercben adja hozzá a bazsalikomot is és szervírozza koktélos pohárba.



ZEN GREEN SMOOTHIE

Hozzávalók:

- 150 g **Dira** fagyasztott alma-kiwi-avokádó-spenót-menta szuper smoothie mix
- 3-3,5 dl kókuszital
- 1 ek juharszirup

ELKÉSZÍTÉS:

Turmixolja 1 percig az összes hozzávalót, és már kész is!



KÉK VITALITÁS BOWL

Hozzávalók:

- 150 g **Dira** fagyasztott ananász-őszibarack-banán-kókusztej-kék spirulina szuper smoothie mix
- 1 dl kókuszital
- 100 g kókusz joghurt
- 100 g zabpehely
- 1 ek juharszirup

ELKÉSZÍTÉS:

Turmixolja össze a fagyasztott smoothie mixet a kókusz itallal, zabpehellyel és a juharsziruppal.

Tálalja gyümölcsökkel granolával, chia maggal.

