

# Smoothie με Αβοκάντο και Μέλι

Το Αβοκάντο είναι ιδανικό για πλούσιους, θρεπτικούς χυμούς. Είναι ένα εξαιρετικό υποκατάστατο για γαλακτοκομικά για περίοδο νηστείας, για vegans και για όσους θέλουν να μειώσουν τα κορεσμένα ζωικά λιπαρά.



Ένα ώριμο αβοκάντο διαλύεται εύκολα με νερό ή χυμό και με διαφορετικές αναλογίες μπορείς να έχεις διαφορετικό αποτέλεσμα. Αν διαλύσεις 1/3 αβοκάντο με ένα ποτήρι νερό θα πάρεις κάτι σαν γάλα που με μία σταλιά αλάτι και 1 κουταλάκι μέλι μπορείς να το πεις αντί για γάλα ή να το βάλεις στα δημητριακά σου. Αν θες μπορείς να βάλεις περισσότερο αβοκάντο και να πάρεις κάτι πιο πηχτό, σαν κρέμα γάλακτος, smoothie ή milk shake. Αν βάλεις ακόμα λιγότερο υγρό, θα φτιάξεις κρέμα ή dip. Οι επιλογές είναι αμέτρητες!

Με την παρακάτω συνταγή μπορείς να φτιάξεις ένα πολύ απλό, θρεπτικό και νόστιμο smoothie που θα σε κρατήσει χορτάτο αρκετή ώρα.

## **ΥΛΙΚΑ**

- 1 μικρό ώριμο αβοκάντο (ή μισό μεγάλο)
- 1 ποτήρι φρεσκοστυμμένο χυμό από 3-4 πορτοκάλια
- 1/2 κουταλάκι ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 κουταλάκι μέλι
- Μία μικρή ποσότητα σκόνη βανίλιας

## **ΟΔΗΓΙΕΣ**

- Κόβεις το αβοκάντο στη μέση και αφαιρείς το κουκούτσι.
- Με ένα κουτάλι αδειάζεις το εσωτερικό. Εναλλακτικά μπορείς να το ξεφλουδίσεις με ένα μαχαίρι.
- Τρίβεις λίγη από τη φλούδα των πορτοκαλιών και στη συνέχεια τα στύβεις.
- Βάζεις μέσα σε ένα μπλέντερ ή μούλτι το αβοκάντο, το χυμό, το ξύσμα, τη βανίλια και ένα κουταλάκι μέλι.
- Χτυπάς μέχρι να γίνουν ένα ομοιόμορφο μείγμα.

- Σερβίρεις και στολίζεις το ποτήρι με μία ροδέλα πορτοκαλιού!

Tip: αν θες να το κάνεις λιγότερο γλυκό, αντικατέστησε το μισό χυμό με νερό. Μην αφαιρέσει το μέλι. Είναι αυτό που δίνει την ιδιαίτερη γεύση στο χυμό!

Ελπίζω να σου αρέσει.. Γράψε από κάτω πως σου φάνηκε!

Αν θες κι άλλες πληροφορίες και συνταγές με αβοκάντο (στα Αγγλικά) μπες στο [avocado-diet.com](http://avocado-diet.com)

---

## Χυμός με Εξωτικά Φρούτα

Στις εξωτικές χώρες οι χυμοί είναι μέρος της καθημερινής διατροφής. Μπορείς να πιείς φρουτένια ποτά σε εκατοντάδες συνδυασμούς, χωρίς ίχνος αλκοόλ, πεντανόστιμα και πολύ θρεπτικά. Απέκτησε και συ μια πολύ καλή συνήθεια, βάλε τους φυσικούς χυμούς στην καθημερινότητά σου. Το μόνο που χρειάζεσαι είναι ένα μπλέντερ!



### **Υλικά**

- ½ παπάγια
- 3 ροδέλες ανανά
- ½ μάνγκο
- 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι ή χυμό ανανά.
- 10 παγάκια

### **Εκτέλεση**

Για να φτιάξεις τον συγκεκριμένο χυμό, πρέπει πρώτα να βρεις εξωτικά φρούτα. Τουλάχιστον μάνγκο και ανανά βρίσκεις εύκολα, είτε στο σούπερ-μάρκετ ή σε ένα μεγάλο μανάβικο. Ξεφλουδίζεις τα φρούτα, τα κόβεις και τα ρίχνεις στο blender. Βάζεις μπρος τις? μηχανές και ταξιδεύεις στην εξωτική Καραϊβική. Κάθε γουλιά και μία βουτιά! Εκτός από ταξιδιάρικος, ο χυμός

αυτός είναι επίσης νηστίσιμος και αποτοξινωτικός. Ακόμα και μόνο ένα μάνγκο να βρεις, αυτό από μόνο του με μερικά παγάκια και λίγο νερό κάνει τον πιο φανταστικό χυμό!

---

## Smoothie Ροδάκινο

Είναι χειμώνας.. κάνει κρύο και εσύ θες να φας ροδάκινο.. Ροδάκινο δε βρίσκεις πουθενά.. κι αν βρεις κάνει μία περιουσία. Τι κάνεις; Αγοράζεις κομπόστα! Μπορεί να μην είναι καλύτερο από το φρέσκο αλλά από το τίποτα, κάτι είναι κι αυτό!



### **Υλικά**

- 4 κομμάτια κομπόστα ροδάκινο
- 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι
- 1 μπανάνα
- 1 γιαούρτι ελαφρύ
- 5 φουντούκια

### **Εκτέλεση**

Η διαδικασία δεν θα πάρει πάνω από τρία λεπτά. Ανοίγεις μια κομπόστα, επιλέγεις 2-3 κομμάτια και τα ρίχνεις στο μπλέντερ. Προσθέτεις μια μπανάνα κομμένη στα 4, ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι, μια κουταλιά γιαούρτι και τα φουντούκια. Βάζεις σε λειτουργία το μπλέντερ και περιμένεις 5,4,3,2,1.

βούρ για το ποτήρι!

---

## Μαγικός Χυμός Ενέργειας

Γιατί λέγεται μαγικός χυμός; Γιατί σου δίνει ενέργεια στην στιγμή! Όχι δεν έχει μέσα λίγη από την μαγική μαρμίτα του Αστερίξ. Έχει μπανάνες, το φρούτο που τρώνε οι αθλητές πριν την προπόνηση για να έχουν ενέργεια, αχλάδια, που τα σάκχαρα τους δίνουν στον οργανισμό άμεση ενέργεια και κόκκινα φρούτα (μήλο, βύσσινο) των οποίων η κατανάλωση στέλνει μήνυμα ενέργειας στον εγκέφαλο. Και τέλος, έχει καρύδια, που έχουν μια ουσία απαραίτητη για ενεργοποίηση του οργανισμού (μαγγάνιο). Τώρα που το σκέφτομαι, λες ο Αστερίξ να έπινε έναν παρόμοιο χυμό;



### **Υλικά**

2 μπανάνες

2 μήλα

2 αχλάδια

1 ποτ. χυμό βύσσινο

Κανέλα (ή πιπέρι)

Καρύδια

Νερό

### **Εκτέλεση**

Κόβεις τα φρούτα σε μικρά κομμάτια. Τα ρίχνεις στο μπλέντερ και προσθέτεις χυμό βύσσινο, κανέλα και καρύδια. Βάζεις μπρος το μπλέντερ και σε ένα λεπτό ο χυμός είναι έτοιμος! Αν είναι πολύ πηχτός προσθέτεις λίγο νερό και ανάβεις ξανά το μπλέντερ. Ιδανικός χυμός για να ξεκινήσεις με ζωηράδα την μέρα σου!

---

## **Πράσινος Χυμός Μάνγκο**

Προχθές έκανα μία παρασπονδία Μαγειρικής Οικονομίας! Αγόρασα ένα τέλειο ώριμο μάνγκο που βρήκα στο Σούπερ Μάρκετ. Ξέρω ξέρω? δεν είναι ούτε τοπικό, ούτε εποχικό. Ήταν Μάνγκο Βραζιλίας και το πλήρωσα σχεδόν 3 ευρώ. Ήταν η μικρή μου επιβράβευση επειδή τα Μουσικομαγειρέματα στο σχολείο το ίδιο πρωί πήγαν πάρα πολύ καλά.



Σήμερα το πρωί, μετά τη γυμναστική, καθάρισα το μάνγκο και το μισό το έκοψα σε κομματάκια και το έφαγα με πιρούνι. Το άλλο μισό μπήκε στο μπλέντερ μαζί με σπανάκι, άνηθο και μαϊντανό και έγινε ένας υπέροχος, δυναμωτικός, πράσινος χυμός. Ότι πρέπει για να ξεκινήσει η μέρα!

- ½ Μάνγκο
- 1 χούφτα φρέσκο σπανάκι
- 1 χούφτα μαϊντανό
- 1 χούφτα άνηθο
- 1 ποτήρι νερό

Καθαρίζεις και κόβεις το μάνγκο σε κομμάτια. Το βάζεις στο μπλέντερ μαζί με το νερό και χτυπάς. Πλένεις τις πρασινάδες και τις βάζεις σταδιακά στο μπλέντερ γιατί αν μπουν όλες μαζί μπορεί να μπλοκάρει. Χτυπάς μέχρι να διαλυθούν τελείως και σερβίρεις σε ένα μεγάλο ποτήρι.

Αν θες να λαμβάνεις συμβουλές για περισσότερη ενέργεια, εμπνευστικές φιλοσοφίες και έξυπνες συνταγές, γράψου στο Newsletter!

---

## [Apple Juice with Goji Berries](#)





Ο Οκτώβριος είναι ο μήνας των μήλων και επειδή τα θεωρώ από τα αγαπημένα μου φρούτα, ομολογώ πως λατρεύω αυτήν την εποχή του χρόνου. Το προηγούμενο Σαββατοκύριακο είμασταν για γυρίσματα στον Τύρναβο. Σπίτι δεν επέστρεψα με μπουκάλια τσίπουρο αλλά με 2 γεμάτες σακούλες καταπληκτικά μήλα! Βάλθηκα λοιπόν να βρω πολλούς διαφορετικούς τρόπους για να τα απολαύσω.

Σήμερα το πρωί τα έκανα χυμό. Εβαλα στο blender 2 μήλα\* με 15 μουλιασμένα Goji berries ή Wolfberries (Δεν ξέρω πως λέγονται στα ελληνικά... θα τα βαφτίσω "Λυκόμουρα"! Για περισσότερες πληροφορίες δεξ <http://en.wikipedia.org/wiki/Wolfberry>). Τα Goji berries δεν τα έφερα από τον Τύρναβο αλλά από την Αμερική που ήμουν τέλη Σεπτεμβρίου. Τα πουλάνε αποξηραμένα και έτσι διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Υπάρχουν και εδώ σε κάποια καταστήματα βιολογικών και υγιεινών τροφών. Αν δυσκολεύεσαι να βρείς μπορείς να χρησιμοποιήσεις αποξηραμένα cranberries. Οτι αποξηραμένα berries και αν διαλέξεις, θα χρειαστεί να τα μουλιάσεις σε 1/2 ποτήρι νερό το οποίο θα βάλεις μαζί στο Blender για να γίνει ο χυμός.

\*Όταν κάνω τα μήλα χυμό αφαιρώ το μεγαλύτερο μέρος της φλούδας τους και κρατάω μόνο λιγοστό. Δε μου πολυαρέσει όταν έχει πολλά φλουδοκομματάκια.

Αν δε σε επεισα να βρείς 2 μήλα και να κάνεις χυμό, διάβασε το [κείμενο του μήνα](#) και μπορεί να πιάς λαική και να γυρίσεις στο σπίτι με 2 σακούλες μήλα...! ☐

Φιλιάαα

ΕΥΤΥΧΗΣ

---

## CocoChocoBanana Smoothie



Αυτό ήταν το 2ο smoothie που ετοίμασα στο foodmusic info-party. Όπως συχνά αναφέρω, μου αρέσει να “βαφτίζω” τις συνταγες με ενδιαφέροντα ονόματα που (α) δίνουν τη βασική πληροφορία για το περιεχόμενο και (β) την κάνουν fun & memorable. Είμαι επίσης σίγουρος ότι βοηθούν στην απόλαυση τους... Λένε πως πρώτα δοκιμάζει το μάτι... Για αυτό και η εμφάνιση έχει σημασία. Πριν όμως από το μάτι δοκιμάζει το αυτί... στο άκουσμα της συνταγής. Άλλο να ακούσεις “Χυμός με Μπανάνα, κακάο και καρύδα” και άλλο “CocoChocoBanana Smoothie!” Η διαδικασία όμως για να το φτιάξετε είναι η ίδια, όπως κι αν το πει κανείς: Ρίξτε τα παρακάτω υλικά στο blender, βάλτε μπρος και σερβίρετε με το που γίνουν όλα ένας χυμός!

2 μπανάνες  
200 ml γάλα καρύδας  
50 ml νερό  
1 κουταλάκι κακάο  
1 κουταλιά ηλιόσπορους

(Αντί για κακάο, πολλές φορές χρησιμοποιώ χαρουπόσκονη. Λογικά, δοκιμάσατε αυτήν την εκδοχή αν έχετε έρθει σε κάποιο show. Αν επίσης έχετε φρέσκια καρύδα μπορείτε να βάλετε μέσα και 50 γραμ από τη σάρκα της).

Το άλλο smoothie που δοκιμάσατε ήταν το [AXA](#).

---

## AXA smoothie

## Με Αβοκάντο-Χουρμάδες-Αμύγδαλα



Ένα πλούσιο και θρεπτικό ρόφημα που μπορεί να αποτελέσει ιδανική λύση για γρήγορο γεύμα ή πρωινό. Συνήθως το συνοδεύω με το αγαπημένο μου φυτρο-ψωμάκι ή το ανακατεύω με δημητριακά πρωινού (πχ βρώμη) αντί για γάλα. Είναι “σλουρπ!”!

Χτυπήστε 10 μουλιασμένα αμύγδαλα μόνα τους στο μπλέντερ και στη συνέχεια προσθέτετε μισό καθαρισμένο ώριμο αβοκάντο και 4 χουρμάδες. Συμπληρώστε με νερό μέχρι να δημιουργηθεί ένα κρεμώδες ρόφημα που γεμίζει 2 μέτρια ή ένα μεγάλο ποτήρι. Τα αμύγδαλα χρειάζεται να είναι μουλιασμένα σε νερό από το προηγούμενο βράδυ.

Οι χυμοί διευκολύνουν την πλήρη απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τα ωμά φρούτα και λαχανικά. Σας προτείνω να επενδύσετε σε ένα καλό μπλέντερ και αποχυμωτή. Είναι σύμμαχοι υγείας και εργαλεία ευεξίας!

---