

Amestec de zmeură și fulgi de ovăz

O lingură de fulgi de ovăz oferă consistență acestei băuturi picante și revigorante. Dacă poți, prepară-i dinainte, deoarece înmuierea ovăzului înainte de a-l amesteca ajută la descompunerea amidonului în zaharuri naturale, ușor de digerat. Iaurtul reprezintă o sursă utilă de calciu în cursul detoxifierii, alte produse lactate fiind temporar evitate.



1 porție

1 lingură și jumătate de fulgi de ovăz
150 g/aproape 1 cană de zmeură

1–2 linguri de miere
3 linguri de iaurt probiotic degresat

Beneficii pentru sănătate

Iaurtul probiotic este deosebit de benefic pentru sistemul digestiv. Toate iaurturile vii ajută la restabilirea echilibrului bacteriilor sănătoase din intestine și la reducerea majorității problemelor gastrointestinale.

1. Pune fulgii de ovăz într-un bol larg termorezistent și toarnă peste ei aproximativ 120 ml/o jumătate de cană de apă fierbinte. Lasă amestecul deoparte aproximativ 10 minute sau până când apa este absorbită complet.



2. Pune ovăzul înmuiat într-un blender sau robot de bucătărie și adaugă zmeura (păstrând două-trei fructe), mierea și aproximativ 30 ml/două linguri de iaurt. Amestecă până la omogenizare, adunând urmele de pe pereții bolului, dacă este necesar.

3. Toarnă acest smoothie de zmeură și fulgii de ovăz într-un pahar larg, încorporează, amestecând circular, iaurtul și pune deasupra zmeura. Lasă-l la frigider până când îl vei bea. Se va îngroșa, așa că s-ar putea să fie nevoie să adaugi un pic de suc sau apă înainte de servire.



Sfatul bucătarului

- Dacă nu-ți plac semințele de zmeură în smoothie, trece fructele printr-o sită apăsând cu dosul unei linguri din lemn, pentru a obține un piure, apoi amestecă-l împreună cu fulgii de ovăz și iaurtul, ca mai sus. Alternativ, poți folosi coacăze roșii în loc de zmeură.
- Așa cum un bol aburind de terci constituie alegerea perfectă pentru un mic dejun cald iarna, această băutură din ovăz reprezintă o alternativă ușoară excelentă, mai ales în lunile de vară. Este o bună modalitate de a te asigura că ai suficient ovăz sănătos la micul dejun.

Smoothie de căpșune și tofu

Acest amestec energizant este pur și simplu plin de bunătați. Tofu nu constituie doar o sursă importantă de proteine, ci este și bogat în minerale, în special în calciu, conținând nutrienți care ajută în protecția față de boli. Tofu este lipsit de aromă în mod natural, de aceea reprezintă un ingredient ideal și versatil, ce poate fi inclus în smoothies, asociat cu numeroase fructe.



2 porții

250 g de tofu mățâsos
200 g/1 ³/₄ cană de căpșune
1–2 linguri de miere

3 linguri semințe de dovleac sau
floarea-soarelui, plus pentru presărat
sucul a 2 portocale mari
sucul unei lămâi

1. Toacă tofu în bucăți mari, rupe codițele căpșunelor și toacă-le. Păstrează câteva căpșune pentru ornat.



2. Pune toate ingredientele într-un blender sau robot de bucătărie și prepară-le până devin moi și cremoase, adunând urmele de pe pereții bolului, dacă este necesar.



3. Toarnă în pahare mari și ornează cu semințe și bucăți de căpșune.

Sfatul bucătarului

- În loc de căpșune poți folosi aproape orice alt fruct. Cele care se amestecă bine, ca mango, bananele, piersicile, prunele și zmeura, sunt cele mai indicate. Amestecul de fructe boabe (bace) congelate este, de asemenea, bun și poate fi păstrat la frigider.
- Tofu poate fi cumpărat proaspăt sau ambalat. Încearcă să găsești tofu mătăsos, cu o textură cremoasă, care se mixează foarte bine în blender sau în robotul de bucătărie.

