

# Nyári turmixok

## C-vitamin bomba

**Hozzávalók:** 2 kivi, kevés almalé, 2 dl áfonyanektár, jégkocka, 1 citrom a díszítéshez ízlés szerint

Meghámozzuk a kiviket, hideg vízzel leöblítjük, és az almalével jól összeturmixoljuk. A jégkockákat két pohárba osztjuk. Először a kivipürét öntjük bele, majd óvatosan hozzáöntjük az áfonyanektárt, úgy hogy 2 réteget kapjunk. Szívószállal kínáljuk. Ízlés szerint 1 szelet citrommal díszítjük (a citromot alaposan mossuk meg!).

## Erdőmester

**Hozzávalók:** 5 dkg földieper, 5 dkg áfonya, 5 dkg málna, 2 evőkanál tofukrém, 2 evőkanál vörösfenyőlé, 1 evőkanál búzacsíra, 1 teáskanál cukor (legjobb, ha barna), pár csepp vanília kivonat vagy késhegynyi Bourbon-por

Ha fagyasztott gyümölcsöket használunk, engedjük fel őket (esetleg pár másodpercre tegyük mikrohullámú sütőbe). Először az áfonyát és a málnát tesszük a turmix kelyhébe a tofukrémmel együtt, majd mixeljük 10-15 másodpercig. Hozzáadjuk a földiepret, és keverjük még tíz másodpercig. Tegyük a kehelybe a többi hozzávalót is. Ízesítsük kevés barnacukorral, pár csepp vaníliaromával vagy késhegynyi Bourbon-porral (őrölt vanília). Fél perc alatt keverjük simára. Azonnal fogyasztható!

## Dinnyekotél

**Hozzávalók:** 15 dkg sárgadinnye, 1 dl víz, 1 kiskanál méz (vagy egy csepp édesítő – de el is hagyható), citromlé

A dinnyéből karalábévájával kivágunk néhány gömböt, meglocsoljuk citromlével, egy kis mézzel és betesszük a hűtőbe egy kicsit. A maradék dinnyét a vízzel összeturmixoljuk, majd a dinnyegolyókat pohárba tesszük, erre öntjük a turmixot. Pár csepp rumaromával bolondíthatjuk.

## Mokka turmix

**Hozzávalók:** 4 pohár joghurt, 1 dl tejszín, 1 teáskanál rum, 2 evőkanál instant kávé, 1 evőkanál porcukor, 1 evőkanál méz, őrölt fahéj

A poharakat és a hozzávalókat hűtőszekrényben előre lehűtjük. A joghurtot összekeverjük a tejszínnel, és mixerbe tesszük. Hozzáadjuk a rumot,

instant kávé, cukrot, mézet, csipet őrölt fahéjat és az egészet habosra turmixoljuk, majd még 1 órára hűtőszekrénybe tesszük. A habos mokka turmixot négyfelé elosztjuk az előhűtött poharakba, és csipet fahéjjal megszórva azonnal kínáljuk.

## Eperszóda

**Hozzávalók:** 2 dl tej, 20 dkg eper, 4 gombóc eperfagylalt, kb. 4 dl szénsavas eperszőrp

Az epret szeletekre vágjuk. A tejjel pépesre turmixoljuk, és hosszú poharakba töltjük. Mindegyik pohárba egy-egy gombóc eperfagylaltot teszünk, és lassan felöntjük az eperízű szódával. Azonnal fogyasztjuk.

## Almás álom

**Hozzávalók:** 1 alma, 5 dl tej, 2 evőkanál méz, vanília aroma és fahéj

Az almát kockákra daraboljuk és egy kevés tejjel összeturmixoljuk, majd hozzáadjuk a többi hozzávalókat is és habosra turmixoljuk. Azonnal fogyasztható. (Ha az almát is és a tejet is a hűtőből vesszük ki még finomabb, aki meg akarja bolondítani az nyugodtan tegyen hozzá egy kis banánt is)

## Kombucha-turmix

**Hozzávalók:** 1 db citrom, 2,5 dl kombucha, 1 dl vaníliás szójatej, 2 evőkanál zabkása, 1 szelet ananász

Nyomjuk ki egy citrom levét. Turmixoljuk össze 2,5 dl kombuchával, decinyi vaníliás szójatejjel és 2 evőkanálnyi zabkásával. Tegyük hozzá egy karika (lehetőleg friss) ananászt.

## Tejes-habos turmix

**Hozzávalók:** 10 dkg eper, 1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál méz, 1 dl behűtött tej, 0,5 dl behűtött tejszín, 1 kivi

Az epret megmossuk, megtisztítjuk, 1 hosszanti szeletet félreteszünk a díszítéshez, a többit összevagdossuk, hozzáadjuk a citromlé és a mézet, 3-4 szeletke kivételével péppé zúzzuk. A tejet és a tejszínt habosra turmixoljuk, kehelybe töltjük, a tetejére öntjük az eperpépet, lazán keverünk egyet rajta, tetejét az eperszeletkével díszítjük. A kivit kettévágjuk, karalábévájával két golyót formálunk belőle, a félre-



tett eperszelettel együtt bambuszpálcikára szűrjük, és az italba tesszük. Szívószálat adhatunk hozzá.

### Mangó-kókusz turmix

**Hozzávalók:** fél mangó apróra vágva, 5 dl kalciummal gazdagított szójatej, 1 narancs leve

2 pohárhoz fél mangót meghámozunk, apróra vágunk. Fél liter kalciummal gazdagított szójatejjel és 1 narancs levével turmixoljuk.

### Banános tejturmix

**Hozzávalók:** 6 deci tej, 4 kis banán, 1 evőkanál méz, 6 evőkanál tört jég, késhegynyi szerecsendió

A banánt a mézzel és a tejjel összeturmixoljuk. A turmixot a jéggel bélelt poharakba öntjük, megszórjuk szerecsendióval és tálaljuk.

### Narancsos reggeli turmix

**Hozzávalók:** 1 pohár natúr joghurt, 1 meghámozott narancs, 2,5 dl tej, 2 evőkanál méz, 1 evőkanál búzacsíra

A narancsok belső fehér ereit vágjuk ki, majd daraboljuk fel. Tegyük a mixerbe. Öntsük rá a tejet és a joghurtot, adjuk hozzá a búzacsírat, ízesítsük mézzel. Turmixoljuk jól össze. Töltsük üveg poharakba, friss mentalevéllel díszítsük. Idényjellegű friss gyümölcsökkel is elkészíthetjük. Az aktuális sláger az eper és a málna.

### Strawberry flip

**Hozzávalók:** 30 dkg eper, 1 citrom leve, 10 dkg szitált porcukor, tört jég, ásványvíz

Az epret megmossuk, leitatjuk, a citromlével és porcukorral együtt mixerben pépesítjük. A jeget 4

keskeny, magas pohárba tesszük. Az eperpürét a poharakban elosztjuk és ásványvízzel feltöltjük, elkeverjük, szívószállal tálaljuk.

### Csokoládé-banán turmix

**Hozzávalók:** 1 csésze tej, fél banán, csokoládé öntet ízlés szerint (pl. hersley), fél csésze tört jég (melegebb napokon)

A hozzávalókat a turmixgépben alaposan összekeverjük, behűtve kínáljuk. Meleg nyári napokon adjunk hozzá fél csésze tört jeget is.

### Fagyos-almás boldogság

**Hozzávalók:** 1 dl hideg tej, 1,5 dl 100%-os almale, 1 gombóc vanília fagyi, tejszínhab, darált mogyoró, fahéj

A tejet, az almalevet és a fagyit egyenletesre turmixoljuk, majd pohárba öntjük. A tetejére nyomott tejszínhabra fahéjat és mogyorót szórunk.

### Bogyós turmix

**Hozzávalók:** 50 dkg piros bogyós gyümölcs (ribizli, eper, málna, áfonya, stb.), lehet mélyhűtött is, 10 evőkanál narancslé, 6 dl tej, 5 evőkanál édesítőpor

A piros bogyós gyümölcsöket megmossuk, lecsepegtetjük, és megtisztítjuk. A gyümölcsöket mixerben pépesre törjük, és átszűrjük egy szitán. Hozzákeverjük a narancslevet, a tejet, és az édesítőporral édesítjük. Poharakba öntjük, és kínáljuk.

### Erdei turmix

**Hozzávalók:** 30 dkg erdei eper, 10 dkg áfonya, 10 dkg fekete ribizli, 10 dkg szeder, 2 dl fekete ribizlilé, 2 dl szamócalé, 4 evőkanál méz, 0,5 dl acerolalé (más néven barbadosi cseresznye préselt leve)

A gyümölcsökből tegyünk félre a díszítéshez, a többi turmixoljuk össze, és keverjük el a gyümölcslevekkel, az acerolaléval és a mézzel. Kevés jeget is tehetünk a turmixgépbe. Összekeverjük majd hosszú poharakba töltjük és a gyümölccsel díszítjük.

### Menta turmix

**Hozzávalók:** 4 friss mentalevél, 1/4 teáskanál só, 1 teáskanál kristálycukor, 2 dl natúr joghurt, 1,5 dl hideg víz, jég a szervírozáshoz

Tegyük a mentát, a sót, a cukrot és a joghurtot turmixgépbe. Addig mixeljük, amíg jól össze nem keveredik, aztán adjuk hozzá a vizet, majd turmixoljuk habzásig. Jéggel teli poharakba öntve kínáljuk. (A mentalevelek helyettesíthetők mangó, papaya vagy dinnye szelettel, így kapva mindig változatos frissítőt.)