

آبمیوه‌های صنعتی را با استفاده از این میوه‌ها از کیف فرزندانتان حذف کنید نوشیدنی‌های رنگارنگ برای مدرسه‌ای‌ها

✓ نیلوفر ذوالفقاری
اسموتی‌ها، نوشیدنی‌های خوش‌رنگ و خوش طعمی هستند که از ترکیب میوه‌ها، مغزهای خوراکی، لبنیات و بعضی مواد غذایی مفید درست می‌شوند. درست کردن آنها ساده و سریع است و می‌تواند جایگزین آبمیوه‌های صنعتی باشد. ترکیب اولیه نوشیدنی‌های خانگی می‌تواند بسته به ذائقه و سلیقه دانش‌آموزان تغییر کند و تنوع آنها آنقدر زیاد است که می‌تواند به پای ثابت نوشیدنی‌های دلچسب و مفید برای دانش‌آموزان تبدیل شود.

مواد لازم
• موز متوسط: یک عدد
• خرما: ۲ عدد
• گردوی خردشده: یک نیم قاشق غذاخوری
• شیر: یک لیوان
• یخ: نصف لیوان

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه

اسموتی موز و گردو

روش تهیه

۱. پوست موز را بگیرید و آن را به قطعات کوچک خرد کنید. بهتر است موز را از قبل در یخچال بگذارید تا خنک باشد.
۲. هسته خرما را جدا کنید. اگر از خرما خشک استفاده می‌کنید، آن را در آب گرم بگذارید تا نرم شود.
۳. موز، شیر، یخ و خرما را در مخلوط‌کن بریزید. دستگاه را چندبار روشن کنید تا مواد به خوبی با هم ترکیب شوند.
۴. اسموتی را در قمقمه‌ای که در آن به خوبی محکم می‌شود بریزید و در یخچال قرار دهید.

نکته
می‌توانید از یک قاشق عسل برای شیرین شدن طعم این اسموتی استفاده کنید.

اسموتی‌های خوشمزه با بادام زمینی



اسموتی کره بادام زمینی و پرتقال

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه

مواد لازم
• پرتقال: ۲ عدد
• موز: یک عدد
• آب: یک لیوان
• عصاره وانیل: نصف قاشق چای‌خوری
• کره بادام زمینی: ۲ قاشق غذاخوری

- روش تهیه**
۱. پرتقال‌های خرد شده، موز، آب، عصاره وانیل و کره بادام زمینی را داخل مخلوط‌کن بریزید.
 ۲. مواد را ۳۰ ثانیه یا بیشتر هم بزنید تا ترکیب یک‌دست و نرم به دست بیاید.
 ۳. اسموتی را در ظرف مناسب در یخچال قرار دهید تا قبل از نوشیدن خنک شود.

نکته
در صورت تمایل می‌توانید در این اسموتی به جای آب از شیر استفاده کنید.



اسموتی ماست و زنجبیل

زمان آماده‌سازی ۱۵ دقیقه



مواد لازم
• تکه‌های موز منجمدشده: نصف لیوان
• ماست ساده یونانی: یک لیوان
• کره بادام زمینی: ۲ قاشق غذاخوری
• زنجبیل رنده شده تازه: یک قاشق چای‌خوری
• دارچین: نصف قاشق چای‌خوری
• جوز هندی و هل: نوک قاشق چای‌خوری
• قطعه‌های یخ: یک فنجان

- روش تهیه**
۱. تکه‌های موز را در فریزر بگذارید تا یخ بزند. سپس از فریزر خارج و همراه ماست یونانی در مخلوط‌کن ترکیب کنید.
 ۲. کره بادام زمینی را به مخلوط اضافه کنید. اگر ترکیب سفت بود، می‌توانید یک قاشق آب به آن اضافه کنید تا مواد بهتر با هم ترکیب شوند.
 ۳. زنجبیل، دارچین، جوز هندی و هل را هم روی بقیه مواد بریزید و دوباره در مخلوط‌کن بریزید تا مواد ترکیب شوند.
 ۴. یخ‌های خردشده را به ترکیب داخل مخلوط‌کن اضافه کنید. مواد را آنقدر ترکیب کنید تا مایعی یکدست به دست بیاید.

نکته
برای اینکه اسموتی طعم شیرین بگیرد، به جای شکر از عسل استفاده کنید.

اسموتی نارنگی و سیب

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه



مواد لازم
• نارنگی: ۲ عدد
• سیب: ۲ عدد
• شیر سرد: یک لیوان
• عسل: یک قاشق چای‌خوری
• دارچین: نصف قاشق چای‌خوری

- روش تهیه**
۱. تکه‌های میوه (سیب و نارنگی) را همراه شیر سرد در مخلوط‌کن بریزید و برای ۲ دقیقه دستگاه را روشن کنید.
 ۲. وقتی میوه‌ها و شیر خوب مخلوط شد، عسل و دارچین را اضافه کنید و چند دقیقه بعد مخلوط‌کن را روشن کنید تا طعم ترکیبات یکدست شود.
 ۳. اسموتی را در ظرفی در بسته درون یخچال بگذارید تا خنک شود. می‌توانید به آن یخ هم اضافه کنید.

نکته
بهتر است از نارنگی‌های کاملاً رسیده و نرم استفاده کنید تا اسموتی بافت و طعم بهتری پیدا کند.

اسموتی پرتقال و هویج

زمان آماده‌سازی ۱۰ دقیقه



مواد لازم
• هویج متوسط: ۲ عدد
• پرتقال: ۲ عدد
• زنجبیل خردشده: نصف قاشق چای‌خوری
• جو دوسر: ۲ قاشق غذاخوری (اختیاری)
• یخ: ۱۰۰ گرم

- روش تهیه**
۱. هویج‌ها و پرتقال‌ها را خوب بشویید و پوست آنها را بگیرید.
 ۲. هویج‌ها را در شست خرد کنید. می‌توانید با توجه به قدرت مخلوط‌کن هویج‌ها را رنده کنید.
 ۳. هویج‌های خردشده، پرتقال، زنجبیل، جو دوسر و یخ را در مخلوط‌کن بریزید.
 ۴. مواد را تا زمانی که نرم و یک‌دست شود، با یکدیگر مخلوط کنید. سپس در قمقمه کودک‌کان بریزید و در آن را ببندید.

نکته
اگر اسموتی خیلی غلیظ شد، کمی آب به آن اضافه کنید.

اسموتی ژله و کره بادام زمینی

زمان آماده‌سازی ۳۰ دقیقه

مواد لازم
• کره بادام زمینی: ۲ قاشق غذاخوری
• ژله میوه‌ای یا ساده: ۲ قاشق غذاخوری
• موز یخ‌زده: یک عدد
• شیر: ۲ لیوان
• عسل: یک قاشق غذاخوری

- روش تهیه**
۱. پودر ژله را در یک لیوان آب جوش حل کنید، سپس یک لیوان آب سرد به آن اضافه کنید و ظرف را در یخچال بگذارید تا ژله ببندد.
 ۲. موز یخ‌زده را به همراه شیر، عسل و کره بادام زمینی در مخلوط‌کن بریزید.
 ۳. بعد از یک مرحله ترکیب مواد، ژله را هم اضافه و دوباره همه مواد را با هم مخلوط کنید تا یک‌دست شود.

نکته
در صورت تمایل می‌توانید در این اسموتی به جای آب از شیر استفاده کنید.

