

آب هویج، کرفس و کلم



زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه

تعداد نفرات ۲ نفر

مواد لازم
● کلم قرمز کوچک: یک عدد
● هویج متوسط: ۲ عدد
● کرفس: ۴ عدد

روش تهیه
۱. کلم را شسته و خرد کنید.
۲. هویج‌ها را تمیز کرده و به قطعات کوچک خرد کنید.
۳. ساقه کرفس را از برگ‌ها جدا کرده، شسته و خرد کنید.
۴. کلم، هویج و ساقه کرفس را در آبمیوه گیری بریزید.
۵. نوشیدنی را یک ساعت در یخچال بگذارید و سپس میل کنید.

نکته
این نوشیدنی در رفع التهاب روده بزرگ و نفخ معده بسیار مؤثر است.

هویج گلاسه



زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه

تعداد نفرات ۳ نفر

مواد لازم
● شیر: یک لیوان
● هویج: ۴ عدد
● بستنی: به میزان لازم

روش تهیه
۱. هویج شسته و خرد شده را در آبمیوه گیری بریزید و آن را بگیرد.
۲. آب هویج را با شیر ترکیب کنید و در مخلوط کن بریزید تا یکنواخت شود و مخلوطی صاف و یکدست به دست بیاید.
۳. مطابق سلیقه خود مقداری بستنی (یک اسکوپ یا بیشتر) داخل لیوان بریزید.
۴. مخلوط شیر و هویج را به لیوان اضافه کنید.

نکته
اضافه کردن بستنی با طعم های مختلف نیز می تواند طعم های متفاوتی ایجاد کند.

در کمترین زمان می توانید در خانه با هویج نوشیدنی های مقوی تهیه کنید

معجون پر خاصیت

هویج یک منبع عالی از ویتامین ها و مواد معدنی است به طوری که یک فنجان آب هویج می تواند ۷۳ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین A را رفع کند. حالاً این نوشیدنی را اگر با میوه ها، انواع سبزی و مواد مغذی دیگر ترکیب کنید علاوه بر تنوع طعم می توانید معجونی مفید برای سلامتی داشته باشید. در ادامه روش تهیه چند نوشیدنی را که پایه آن هویج است آموزش داده ایم.

پریسانوری

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه

تعداد نفرات ۳ نفر

مواد لازم
● هویج: ۲ عدد
● چغندر قرمز: ۲ عدد
● سیب سبز یا زرد: یک عدد

اسموتی هویج و چغندر



روش تهیه
۱. هویج‌ها را شسته و پوست بگیرید.
۲. سر و ته چغندر ها را جدا کرده، شسته و پوست بگیرید.
۳. سیب‌ها را شسته و پوست بگیرید، در نهایت دانه‌های آن را جدا کنید.
۴. سیب، هویج و چغندر ها را خرد کنید و درون مخلوط کن بریزید تا ترکیبی نرم و یکدست به دست بیاید.
۵. اسموتی آماده شده را در لیوان سرو کرده و چند تکه یخ به آن اضافه کنید.

نکته
این اسموتی از جمله نوشیدنی های رژیمی محسوب می شود، در صورتی که برای چه ها درست می کنید کمی شکر یا عسل به آن اضافه کنید.

آب هویج جامائیکایی

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه

تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
● هویج درشت خرد شده: یک و نیم لیوان
● شیر: یک لیوان
● آب: ۲ لیوان
● جوز هندی: نصف قاشق چای خوری
● عصاره وانیل: نصف قاشق چای خوری
● پودر زنجبیل تازه: نصف قاشق چای خوری
● شکر: ۴ قاشق غذاخوری

روش تهیه
۱. شکر و شیر را در قابلمه ای بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. مدام هم بزنید تا ته نگیرد.
۲. مواد که غلیظ شد، قابلمه را از روی حرارت بردارید و اجازه دهید تا خنک شود.
۳. هویج‌ها را همراه آب در مخلوط کن بریزید و چند پالس بزنید.
۴. مخلوط هویج را از صافی رد کنید.
۵. آب هویج را همراه مخلوط شیر و شکر، عصاره وانیل، جوز هندی و پودر زنجبیل تازه در مخلوط کن بریزید و خوب ترکیب کنید.

نکته
می توانید به جای پودر زنجبیل تازه از زنجبیل رنده شده و به جای جوز هندی از پودر دارچین استفاده کنید.

اسموتی آب هویج، زنجبیل و نعناع

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه

تعداد نفرات ۳ نفر



مواد لازم
● هویج: ۲ عدد
● پرتقال: ۲ عدد
● پودر زنجبیل تازه: نصف قاشق چای خوری
● برگ نعناع: ۱۰۰ گرم
● شکر یا عسل: ۲ قاشق غذاخوری
● یخ: چند تکه

روش تهیه
۱. نعناع را به خوبی شسته و خرد کنید. سپس هویج را هم شسته و آب بگیرید.
۲. در ظرفی جداگانه پرتقال را آب بگیرید.
۳. آب هویج، پرتقال، پودر زنجبیل، برگ نعناع خرد شده را در مخلوط کن بریزید تا نوشیدنی یکدستی به دست بیاید.
۴. چند تکه یخ را با مقداری عسل یا شکر به نوشیدنی اضافه کرده و میل کنید.

نکته
این نوشیدنی را تازه مصرف کنید، چون اگر چند ساعت در یخچال بماند طعمش را از دست می دهد.

اسموتی هویج و سیب

زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه

تعداد نفرات ۲ نفر



مواد لازم
● آب سیب: یک لیوان
● سیب: یک عدد
● هویج: یک عدد

روش تهیه
۱. سیب و هویج را به خوبی شسته و تمیز کنید.
۲. سیب‌ها را پوست بگیرید و هسته اش را جدا کنید. هویج‌ها را هم به همین صورت پوست بگیرید.
۳. سیب و هویج را با استفاده از چاقو به تکه های کوچک تقسیم کنید.
۴. تکه های برش خورده سیب و هویج را داخل مخلوط کن بریزید تا نوشیدنی یکنواختی آماده شود.

نکته
می توانید برای تر شدن اسموتی به جای آب از شیر استفاده کنید.