

Frullati, frappè e smoothie

©mammafelice.it

Frullato Banana e fragole

1 yogurt bianco magro

3 banane

1 cestino di fragole

60ml di latte scremato

2 cucchiaini di miele

ghiaccio

Pelare le banane, pulirle e tagliarle a fettine. Pulire le fragole e tagliarle a pezzetti. Inserire gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e far girare per un paio di minuti.

Frullato Banana e yogurt

1 yogurt bianco magro

3 banane

2 cucchiaini di miele

30ml di latte scremato

ghiaccio

2 cucchiaini di semi di lino

Pelare le banane, pulirle e tagliarle a fettine. Inserire gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e far girare per un paio di minuti. Prima di servire, aggiungere i semi di lino.

Frullato Arancia e miele

2 bicchieri di spremuta d'arancia fresca

4 cucchiaini di miele

1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

2 banane

Spremere le arance e il limone e mettere il succo nel boccale del frullatore. Aggiungere le banane pulite e tagliate a pezzetti, il miele e lo zenzero, e far girare un paio di minuti.

Frullato ai Mirtilli

1 cestino di mirtilli

1 yogurt alla vaniglia

mezzo bicchiere di latte scremato

ghiaccio

Sciacquare i mirtilli e metterli nel boccale del frullatore insieme agli altri ingredienti. Aggiungere ghiaccio e frullare per un paio di minuti.

Frullato ai Lamponi

2 arance

1 cestino di lamponi

1 cestino di mirtilli

Prima di fare il frullato, sciacquare i cestini di frutti di bosco e metterli in freezer a ghiacciare.

Pelare le arance al vivo, tagliarle a spicchi e poi a tocchetti. Togliere dal freezer i mirtilli e i lamponi e frullare tutto insieme per qualche minuto.

Frullato Pesca e fragola

2 pesche

1 cestino di fragole

1 tazza di latte scremato

ghiaccio

1 cucchiaino di zucchero (facoltativo)

Pelare le pesche e tagliarle a tocchetti. Sciacquare le fragole.

Inserire gli ingredienti nel frullatore e frullare per un paio di minuti.

Frullato Mango e papaia

100gr di papaia

100gr di mango

1 yogurt bianco magro

60ml di latte scremato

ghiaccio

Sbucciare e pulire il mango e la papaia e tagliarli a pezzetti. Inserirli nel frullatore insieme agli altri ingredienti e frullare per un paio di minuti.

Frullato con gelato alla vaniglia

100gr di papaia

100gr di mango

120gr di gelato vaniglia bourbon (LIDL)

Sbucciare e pulire il mango e la papaia e tagliarli a pezzetti. Inserirli nel frullatore insieme al gelato e frullare per un paio di minuti.

Frullato alla Pera e cioccolato

200gr di gelato al cioccolato

1 pera matura

Sbucciare la pera e tagliarla a pezzetti. Frullarla con il gelato per un paio di minuti.

Frullato alla Frutta mista

1 mela dolce

1 pera

2 pesche

1 banana

2 bicchieri di latte scremato

1 cucchiaino di miele

ghiaccio

Pulire la frutta, sbucciarla e tagliarla a pezzetti. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e frullare insieme al ghiaccio per pochi minuti.

Frappè al cioccolato

100gr di gelato al cioccolato

100gr di gelato alla vaniglia o fiordilatte

2 bicchieri di latte scremato

ghiaccio

Inserire tutti gli ingredienti nel frullatore insieme a qualche cubetto di ghiaccio e frullare per pochi minuti.

Frappè alla Nutella

1 bicchiere di latte

4 cucchiaini di nutella

25gr di panna fresca

ghiaccio

Inserire tutti gli ingredienti nel frullatore insieme a qualche cubetto di ghiaccio e frullare per pochi minuti.

Lassi di mango

1 mango

200gr di yogurt intero greco

50gr di acqua

1 cucchiaino di zucchero

Sbucciare e pulire il mango, tagliarlo a tocchetti e inserirlo nel boccale del frullatore insieme agli altri ingredienti. Frullare tutto insieme per pochi minuti.

Milkshake alla vaniglia

200gr di gelato alla vaniglia

mezzo litro di latte

Frullare insieme il latte e il gelato per pochi minuti nel frullatore. Aggiungere ghiaccio tritato.