

# frullato del carnevale

vedere varianti a pag. 63

Come il nome stesso suggerisce, questo frullato ha un sapore caraibico. Ottimo per rinvigorire la vostra routine mattutina.

**La polpa e il succo di 1 frutto della passione (passato se preferite)**

**1½ mango sbucciato, snocciolato e a dadini**

**240 ml di succo di ananas**

**1 banana divisa in quattro pezzi**

**2 noci del Brasile**

Inserite tutti gli ingredienti in un mixer e frullate per un minuto. Versate in un bicchiere e servite immediatamente. Guarnite con un pezzo di ananas fresco, se desiderate.

*Porzioni 1*

48 per la colazione



# frullato nutriente al caffè

vedere varianti a pag. 68

Un tiramisù di caffeina mitigato dal vellutato, ricco sapore del cacao. Provate a riscaldare leggermente il latte per un ulteriore sollievo.

**1 banana divisa in quattro pezzi**  
**1 cucchiaio di cacao in polvere**  
**2 cucchiaini (1 misurino) di espresso**  
**240 ml di latte (freddo o caldo)**

Mettete tutti gli ingredienti in un mixer. Frullate per un minuto o finché la frutta sarà ridotta a purea. Versate in un bicchiere o in una tazza alta da caffè e servite immediatamente.

*Porzioni 1*

56 per la colazione



# spuma di litchi, lampone e acqua di rose

vedere varianti a pag. 89

Il delicato profumo dell'acqua di rose aggiunge una nota ancora più esotica all'insolita combinazione di litchi e lamponi.

300 g di litchi sbucciati e snocciolati  
150 g di lamponi  
1 cucchiaino di acqua di rose  
120 ml di acqua minerale

Mettete i litchi e i lamponi in uno spremifrutta. Mescolateli all'acqua di rose. Versate in un bicchiere, coprite con l'acqua e servite immediatamente.

*Porzioni 1*





varianti

## **succo di menta, mandarino, citronella e peperoncino**

vedere ricetta base a pag. 71

### **succo di mandarino, lime, citronella, peperoncino e menta**

Preparate la ricetta base, aggiungete il succo di ½ lime.

### **succo d'arancia, citronella, peperoncino e menta**

Preparate la ricetta base, omettete il mandarino e sostituitelo con 3 arance sbucciate.

### **succo di mango, citronella, peperoncino e menta**

Preparate la ricetta base, omettete il mandarino e sostituitelo con 450 g di mango sbucciato e a fette.

### **succo di pompelmo, citronella, peperoncino e menta**

Preparate la ricetta base, omettete il mandarino e sostituitelo con ½ pompelmo sbucciato.

varianti

## **spuma di litchi, lampone e acqua di rose**

vedere ricetta base a pag. 72

### **spuma di litchi, fragola e acqua di rose**

Preparate la ricetta base, omettete i lamponi e sostituiteli con la medesima quantità di fragole.

### **spuma di litchi, mirtillo e acqua di rose**

Preparate la ricetta base, omettete i lamponi e sostituiteli con la medesima quantità di mirtilli.

### **spuma di litchi, ribes rosso e acqua di rose**

Preparate la ricetta base, omettete i lamponi e sostituiteli con la medesima quantità di ribes rosso.

### **spuma di litchi, mora e acqua di rose**

Preparate la ricetta base, omettete i lamponi e sostituiteli con la medesima quantità di more.



# succo disintossicante

vedere varianti a pag. 120

Provate questo succo per aiutare il vostro organismo a disintossicarsi quando non vi sentite proprio benissimo. Il suo sapore delicato vi aiuterà a depurare il corpo mentre gusterete una bibita rinfrescante.

2 mele  
115 g di melone giallo a fette  
¼ cetriolo  
50 g di crescione  
15 g di gramigna (opzionale)

Mettete tutti gli ingredienti in uno spremifrutta. Versate in un bicchiere e servite immediatamente.

*Porzioni 1*

104 tonici per la salute



# succo autunnale

vedere varianti a pag. 152

Il dolce sapore di questo succo, come pure la caratteristica che i frutti siano tutti raccolti in autunno, lo rende particolarmente adatto come bibita di quella stagione.

2 mele  
2 pere  
150 g di more

Mettete tutti gli ingredienti in uno spremifrutta. Versate in un bicchiere e servite immediatamente.

*Porzioni 1*

140 a tutto succo



# frullato al cheesecake di fragola

vedere varianti a pag. 180

Questo frullato sembra un cheesecake al contrario, con il biscotto croccante sopra e il frutto cremoso che riempie la parte di sotto.

**150 g di fragole, prive di gambo**  
**1 cucchiaio di marmellata di fragola**  
**120 ml di mascarpone**  
**120 ml di yogurt al naturale**  
**1 cucchiaino di estratto di vaniglia**  
**1 biscotto allo zenzero**

Mettete le fragole, la marmellata, il mascarpone, lo yogurt e l'estratto di vaniglia in un mixer. Frullate per un minuto o finché la frutta sarà ridotta a purea. Versate in un bicchiere e sbriciolatevi sopra il biscotto allo zenzero.

*Porzioni 1*

168 succhi per bambini



# alcolici, ma non troppo

Per palati più maturi, provate ad aggiungere un tocco alcolico alle vostre bevande. Mettetevi comodi e gustatevi le bibite di questo capitolo, perfette per feste o serate in pieno relax.



## martini all'anguria

vedere varianti a pag. 274

Una bibita leggera e rinfrescante, ideale da servire come rompighiaccio all'inizio di una festa.

225 g di anguria a fette  
6 cubetti di ghiaccio  
2 cucchiaini di vodka  
1 cucchiaino di sciroppo di zucchero (pag. 12)  
2 cucchiaini di vermouth  
2 foglie di menta fresca  
Una fetta di anguria per guarnizione

Mettete l'anguria in uno spremifrutta. Mettete in uno shaker per cocktail del ghiaccio, la vodka, lo sciroppo di zucchero, il vermouth e la menta, e agitate energicamente per 30 secondi. Filtrare con un colino in un bicchiere da martini e servite con una fetta di anguria.

Porzioni 1