

# Csokis-Mogyorós Vegán Banánfagyi 3 Összetevőből

2018. január 7. [NinjaComment\(0\)](#)

Kint most hideg van, de ez nem akadályozott meg abban, hogy fagyit csináljak, hiszen egy kis édesség mindig jól jön. El is készítettem ez a 3 összetevős desszertet, és meg kell mondjam, várakozáson felüli élmény!

Hozzávalók:

2 db érett banán

egy marék török mogyoró (földimogyoróval, [mandulával](#), dióval vagy kesuval is helyettesítheted)

1 tábla vegán étcsokoládé

Pörköld meg kicsit a mogyorót száraz serpenyőben folyamatosan kevergetve. Ha már pörkölve vetted, akkor ezt a lépést kihagyhatod.

Hámozd meg a banánokat, karikázd fel, és tedd a fagyasztóba. Amikor megfagyott, vedd ki, és botmixerrel krémesítsd. Valódi fagyállagot kell kapnod!

Eddigre a pörkölt mogyorónak már ki kellett hűlnie.

**Lusta verzió (erős botmixert igényel):**

Tedd ezt is a fagyihoz. Törd a csokit kockákra, és ezt is tedd hozzá. Dolgozd meg a botmixerrel, hogy kisebb darabos legyen a végeredmény.

**Csinos verzió:**

Csomagold a mogyorót egy tiszta konyharuhába, tedd egy vastag vágódeszkára, és kalapáccsal zúzd közepesen apróra. Mikor kész, a csokit a vágódeszkán, egy nagy és éles kés segítségével aprítsd fel.

Szórd ezeket a kész fagyi tetejére. Ez sokkal szebben fog kinézni, mint a lusta verzió, de tovább tart elkészíteni.

**Tipp:** ha előfordul, hogy túlérlik a banánod, de nincs kedved épp megenni vagy turmixban meginni, héjastól is bedobhatod a fagyasztóba. Ez esetben használat előtt forró vízzel át kell mosni, lehámozni a héját jó alaposan, hogy ne maradjon rajta abból a keserű belső héjrétegből. Nagy késsel fel kell vágni 4-8 darabra, hogy a [botmixer](#) tudjon vele mit kezdeni.

## Barack Smoothie Egy Csavarral

2016. július 5. [NinjaComment\(0\)](#)

Turmixolj össze:

– két érett banánt

– 2 érett őszibarackot

– egy marék friss bazsalikomlevelet

– egy marék friss citromfűlevelet

– és egy kevés vizet.

Az eredmény a legcsodálatosabb íz kombináció egy egyszerű turmixban!

# Ettől A Turmixtól Pörögni Fogsz Egész Nap – Csak Két Összetevőből

[2016. július 5. NinjaComment\(0\)](#)

Ezt a smoothie-t ihatod kávé helyett is, a gyömbér élénkítő hatását biztos megérezed! Ráadásul megfázás és fejfájás ellen is használ. Íze édes, de kicsit csípős. Próbáld ki!

Turmixolj össze 3 szép, zöld almát egy diónyi méretű gyömbérdarabbal, és kb. egy deci vízzel.

## Bazsalikomos Eperturmix – Vegán

[2016. május 30. NinjaComment\(0\)](#)

Ha az [instagramon](#) követsz, akkor már találkozhattál ezzel a recepttel, de most úgy döntöttem, a weboldalamra is felteszem a smoothie-kat is.

Turmixolj össze

- két pöttyös banánt,
- három marék érett, zamatos epret,
- egy deci zabtejet,
- egy kevés vizet és
- egy pár levél bazsalikomot.

Fancy pohárból, szívószállal fogyasztod! :)

## Incsifincsi Vegán Csokiturmix Szójamentesen

[2016. június 1. NinjaComment\(0\)](#)

Hozzávalók:

két banán

1 púpos evőkanál főzős [kakaópor](#)

1 púpos evőkanál [karobpor](#)

2 dl zabtej (vagy más növényi tej)

fahéj a tetejére

Turmixold össze a hozzávalókat, a tetejét hintsd meg fahéjjal, és kész is! Ha még nem próbáltad ki a [karobot](#), érdemes. Íze a kakaóra hajaz, de picit más, érdekes. Bioboltokban lehet kapni, de nagyobb drogériákban is előfordul.

## Almasmoothie (Vegán)

[2015. május 16. NinjaComment\(0\)](#)

Gyors és nagyon finom smoothie receptet hoztam, aminek az alapja az egész évben elérhető szupergyümölcs, az alma.

Hozzávalók:

1 alma darabolva

2 dl növényi tej

- 1 tk [kókuszcukor](#), agavé, vagy más ízlésednek megfelelő egészségbarát édesítő  
Örölt fűszerek (gyömbér, szegfűszeg, fahéj, szerecsendió)  
1. Az almákat mosd meg és darabold fel.  
2. A többi hozzávalóval együtt turmixold össze egy turmixgép vagy [botmixer](#) segítségével.

## Almáspite Turmix (Vegán)

*[2014. november 19. NinjaComment\(0\)](#)*

1 alma feldarabolva  
2 deci növényi tej  
fél evőkanál (kókusz)cukor  
fahéj  
szerecsendió  
gyömbér

A hozzávalókat turmixgépben dolgozzuk simára, díszítsük a tetejét fahéjjal!

## Mentás eper lassi

[labopetra](#) receptje

**15 perc** / előkészület: 15 perc

**hozzávalók / 2 adag**

5 dl joghurt  
1 közepes db banán  
10 dkg ananászkonzerv  
10 dkg eper  
2 ek méz  
5 db jégkocka  
7 db borsmentalevél

### elkészítés

A banánt, epret, ananászt és 6 db mentalevelet leturmixolunk a jégkockákkal.  
Ezután elkeverjük a joghurttal és a mézzel. Poharakba töltjük, és mentalevéllal díszítjük.

## Vegán szuper reggeli smoothie

*Hozzávalók 2 főre:*

– 1 vagy 2 banán (attól függően, hogy mennyire szeretnénk édesre, én mindig egyet használok)

- 2 kisebb marék friss spenót
- 2 kisebb marék (fagyasztott) vegyes bogyós gyümölcs (málna, szeder, áfonya, ribizli)
- 2-3 evőkanál zabpehely
- 1 evőkanál chia mag
- 1 evőkanál kendermagpor
- 200-300 ml mandulatej (attól függően, hogy mennyire szeretnénk sűrűre)

Tegyük az összes hozzávalót a robotgépbe és turmixoljuk simára. Töltsük poharakba és azonnal fogyasszuk, mivel a chia- vagy lenmag elég hamar besűríti és utána inkább kanalazva tudjuk enni.

## Krémes csokoládé smoothie (vegán)

*Hozzávalók 3 főre:*

- 2 db érett banán, meghámozva, kisebb darabokra törve
- 1 db érett avokádó, meghámozva, kimagozva, kisebb darabokra vágva
- 3-4 db friss vagy aszalt jó minőségű datolya, kimagozva (attól függően mennyire szeretnénk édesre)
- 2 evőkanál kakaópor
- 2 evőkanál kendermagpor
- 1 evőkanál mandulavaj
- kb. 2-3 bögre mandulatej (zabtej, rizstej is használható)

Tegyük minden hozzávalót a turmixgépbe és pépesítsük simára néhány perc alatt. Ha túl sűrűnek találjuk, adjunk még hozzá egy kis mandulatejet.

## Napfelkelte koktél

*Hozzávalók egy nagy pohárhoz:*

- 1 marék eper
- 2 narancs kifacsart leve

Az epret botmixerrel pépesítsük, és töltsük bele a pohárba.

Narancslevet lassan csurgassuk rá egy kanál segítségével. Ehhez a kanalat lefelé fordítva tartjuk az epervelő fölé, és erre folyassuk rá a narancslevet. A narancslé átküzd magát az eperen, miközben az szépen feljön a tetejére, a kontúrok pedig gyönyörűen összemosódnak, akárcsak a napfelkelte színei a horizonton.

**Extra tipp:** eper helyett használhatunk meggyet vagy más piros bogyós gyümölcsöt is.

Egészségünkre!

Elkészítési idő: 5 perc