

המדריך להכנת שייקים



אין כמו לפתוח את הבוקר בשייק מרענן, שנותן אנרגיה להתחיל את היום!

חומרים:

שלשה פירות שונים מהמגוון שבבית, או יותר. המתכון יכול להשתנות לפי הטעם שלכם. כדאי לנסות כל פעם שילוב אחר, וליהנות מהגיוון.

פירות כמו תפוח ואגס אני חותכת לרבעים, עם הקליפה והגרעינים. בשייקר טוב, לא מרגישים כלום. אפשר להוסיף לשייק גם ירקות לא קשים, כמו מלפפון, וירקות עלים, כמו נענע, חסה וסלרי.

ממתקים – כשמשתמשים בפירות פחות מתוקים, אפשר להמתיק באמצעות תמר לכל כוס שייק. נזולים – חשוב להוסיף נוזלים בכמות שיכסו את הסכינים. אפשר להוסיף מיץ תפוזים, מים, חלב או יוגורט, אפשר גם לשים אבטיח ומלון חתוכים קטן, ולהקפיד שיהיו סמוך לסכינים. אני הכי אוהבת לימון סחוט.

כדאי להוסיף לשייק מעט שומן בריא, כמו יוגורט, אגוזים למיניהם, אבוקדו או אפילו כפית שמן זית, כדי לשפר את ספיגת הויטמינים.

בשביל שייק משביע, אפשר להוסיף רבע כוס קוואקר לשתי כוסות שייק. השריה מוקדמת של האגוזים תעלה את הערך התזונתי שלהם.

הכנה:

בשביל שייק טוב צריך שייקר, הוא טוחן ומערבל תוך שניות את הכל לשייק חלק. אם משתמשים בפירות קפואים, צריך שייקר שיכול לכתוש קרח.

מכניסים את כל הרכיבים לשייקר, ומפעילים בעצמה גבוהה ל-10-15 שניות.

אפשר להכין גם במעבד מזון, או לחתוך קטן ולטחון במוט בלנדר.

את השייק אפשר גם להקפיא לגלידה טעימה.

שילובי שייק טעימים:

ל-2 כוסות שייק

שייק כתום – משמש, 2 שסק, נקטרינה, שזיף, מיץ מתפוז אחד.

ארוחת בוקר – תפוח, אגס, 2 תמרים, 10 אגוזים או שקדים, רבע כוס קוואקר, 1/2 גביע יוגורט, 1/4 כוס מים.

מעגל השנה – קיווי, נקטרינה, משמש, מיץ מלימון אחד ותפוז אחד, בננה, 3 אגוזי ברזיל.

קייצי מרענן – מנגו, אפרסק, נקטרינה, חצי כוס אבטיח או מלון חתוכים דק, קצת נענע, כפית שמן זית.