



В серии
«Кулинарные эксперименты»
также выходят книги:
«Домашнее мороженое»
«Домашние вафли»
«Печенье и пряники»

Greece, Santorini





Полезные и здоровые смузи,
соки, коктейли!

Изумительные смузи и соки



Москва
2015



Содержание

«Твой выбор»	7
«Красный гигант»	9
«Фламенко»	11
«Яркий и веселый»	13
«Весенний»	15
Оранжевый	16
Шпинат с сельдереем	17
Зеленый фреш с огурцом и яблоком	19
Свекольно-гранатовый	21
Ананасово-морковный смузи с яблоком	23
Овощной смузи	25
На завтрак	27
«Вишневый восторг»	29
«Летний ветерок»	30
«Закат»	31
Манго с корицей	33
«В розовом»	35



«Карибский сон»	37
«Розовая леди»	39
Лимонный сквош	41
Банан с медом	42
«Чернично-клюквенный секрет»	43
«Ананасовое удовольствие»	45
«Коралл»	47
«Цитрус»	49
«Остынь!»	51
Яблоко с корицей	53
«Прекрасное настроение»	55
«Малибу»	57
Ананасовый физ	59
Грейпфрутовый фраппе	60
Лимонад	61
Коктейль черничный	63



4 порции