

### Turmix

szerintem a legfinomabb a fagyaszott gyümölcsöt fagyaszott állapotban tejjel összeturmixolni, édesítőt hozzá és kész. Hallottam egy avokadósat is, még nem próbáltam, ott az érett avokadót kondenzált (édesített, sűrített) tejjel kell összeturmixolni, szerintem ez is kiváltható sima tejjel és édesítővel, ez egy brazil édesség eredetileg.

Más variációk: 1 dl paradicsomlé, 1.5 dl tej, 1 dkg zeller lereszelve, csipet só, bors (tej nélkül is jó. 10 dkg finomra reszelt répa, 2 dl tej, pár csepp citromlé, 1 kanál méz, icipici só, 1 banán, vaníliaas cukor (vagy édesítő és vaníliaaroma), 2 dl tej

Van egy kedvencem, de nem tudom mennyire, lehet hozzávalót kapni, thai teára van szükség hozzá, ezt kell leforrázni, öt percig állni, hagyni, utána tejjel összekeverni, darált jeget hozzá vagy turmixban jéggel összedarálni, édesíteni, thai éttermekben ez a thai ice tea.

### Diabéta turmix

Hozzávalók: 40 dkg alma, 5-5 dl citromlé és tea, rumaroma.

Elkészítés:

A citromlét a reszelt almával simára turmixoljuk. Hozzáöntjük a jól lehűtött teafőzetet, és ízlés szerint rumaromával ízesítjük.

### Grapefruit turmix

Hozzávalók: 70 dkg grapefruit, 1 dl méz, 1,5 liter víz.

Elkészítés:

A grapefruitot megtisztítjuk, a húsát körülvevő kesernyés burokból kibontjuk, és turmixgépben pépesítjük.

Végül a mézzel és a vízzel simára keverjük.

### Gyümölcsturmix

Hozzávalók: Kimagozott meggy, alma, körte, lekvár, kifacsart citrom (ha nincs, jó a citromlé is).

Elkészítés:

A gyümölcsöket és a lekvárt összeturmixoljuk, a citrom levét, pedig az össze turmixolás után adjuk hozzá.

Tejszínhabbal tálaljuk.

### Kiwiturmix

Hozzávalók: 80 dkg kiwi, 1 dl méz, fél citrom héja, 1,5 liter tej, őrölt fahéj.

Elkészítés:

A kivit meghámozzuk, majd szeletekre vágjuk, Hozzáadjuk a mézet, az őrölt fahéjat és a reszelt citromhéjat. Turmixgépben pépessé keverjük, majd beleöntjük a felforralt, jól lehűtött tejet, és simára keverjük.

### Málnaturmix

Hozzávalók: 50 dkg málna, 15 dkg porcukor, 1,5 liter tej.

Elkészítés:

A megmosott málnát turmixgépben pépesítjük.

Hozzáadjuk a porcukrot és a tejet, majd simára keverjük.

### Málnás limonádé-turmix

Hozzávalók: 20 dkg málna, 2 dl málnaszörp, 5 citrom, 2 liter ásványvíz.

#### Elkészítés:

A málnaszörpöt és a citromok levét összekeverjük, majd közvetlen fogyasztás előtt felengedjük a jól lehűtött ásványvízzel.

Poharakba töltjük, és mindegyikbe teszünk néhány szem friss málnát.

### Narancsturmix

Hozzávalók: 50 dkg narancs, 1 dl méz, 1,4 liter tej, 1 dl tejszín, fél narancs reszelt héja.

#### Elkészítés:

A gerezdekre szedett narancsot a mézzel összeturmixoljuk. A narancshéjjal ízesítjük, hozzáadjuk a tejet és a tejszínt, majd simára keverjük.

Hűtve fogyasztjuk.

### Narancs-rum turmix

Hozzávalók: 60 dkg narancs, 3 tojássárgája, 15 dkg porcukor, 1 dl rum, 1 liter tej.

#### Elkészítés:

A gerezdekre szedett narancsot a tojássárgájákkal, a porcukorral és a rummal simára turmixoljuk.

Felöntjük a tejjel, és simára keverjük.

Hűtve fogyasztjuk.

### SÜTŐTÖK TURMIX

Hozzávalók: 2 kg NAGYDOBOSI SÜTÖTÖK, 5 dl tej, 10-15 dkg porcukor

A cikkekre vágott tököket bevagdadjuk, cukorral beszórjuk és tepsibe téve, a sütőben puhára sütjük. Közben kevés vízzel néha meglocsolgatjuk.

Ha megpuhult, a héjából kikaparjuk és ízlés szerinti cukorral és a tejjel összeturmixoljuk.

### Tejes-habos eperturmix

Hozzávalók: 100 g érett eper, vagy eperbefőtt, 1 evőkanál citromlé, 1 evőkanál méz, 1 dl behűtött tej, 1/2 dl behűtött tejszín, 1 kisebb kivi, 1-2 citromfű levélke

#### Elkészítés:

Az epert megtisztítjuk, 4 szép szeletet félreteszünk a díszítéshez, a többi összevágjuk, hozzáadjuk a citromlét és a mézet, majd az egészet péppé törjük. A tejet és a tejszínt habosra turmixoljuk, kehelybe töltjük, a tetejére öntjük az eperpépet, lazán keverünk egyet rajta, végül a tetejére rendezünk 3 eper szeletkét. A kivit kettévágjuk, karalábévájával két golyót formálunk belőle, majd a maradék eperszelettel és a citromfűvel együtt bambuszpálcikára szúrjuk, végül az italba tesszük.

### Őszibarackturmix

Hozzávalók: 80 dkg őszibarack, 10 dkg porcukor, 1 tasak vaníliás cukor, 1 citrom, 1,2 liter tej.

#### Elkészítés:

Az őszibarackot néhány pillanatra forró vízbe mártjuk, így könnyen eltávolíthatjuk a héját. Kimagozzuk, a barackok húsát szeletekre vágjuk. Turmixgépben pépesítjük, majd hozzáadjuk a cukrot, a vaníliás cukrot, a citrom levét és a tejet.

Simára keverjük, jól lehütjük, majd előhűtött poharakban kínáljuk.

#### Piros turmix

Hozzávalók: 40-40 dkg cseresznye és meggy, 1 dl méz, 1,2 liter víz.

#### Elkészítés:

A kimagozott cseresznyét és meggyet a mézzel összeturmixoljuk, majd felengedjük a vízzel, és simára keverjük.

#### Unicumturmix

Hozzávalók: 8 dl tej, 0,5 dl méz, 2 dl Unicum, 2 tojássárgája, 8 dkg porcukor, 1 citrom leve, 2dl ásványvíz.

#### Elkészítés:

A hideg tejet a mézzel, a tojássárgákkal is az Unicummal habosra turmixoljuk. Porcukorral és citromlével ízesítjük.

Végül hozzáöntjük az ásványvizet, és jól összekeverjük.

Lehűtve poharakba töltjük és citromkarikákkal díszítjük a poharak szélet.

#### Téli turmix

Hozzávalók: 20-20 dkg narancs, banán, alma és grapefruit, 1 dl méz, 1 citrom, 1,5 liter tej.

#### Elkészítés:

A megtisztított narancsot gerezdekre szedjük, a banánt karikára, az almát szeletekre vágjuk. A grapefruitot megtisztítjuk, fehér hártyáját is eltávolítjuk, húsát kisebb darabokra aprítjuk.

Az összes gyümölcsöt a mézzel és a citrom levével pépessé turmixoljuk.

Végül beleöntjük a tejet, és simára keverjük.

Jól lehűtve kínáljuk.

#### Vaníliás-almás tejturmix

Hozzávalók: 80 dkg alma, 20 dkg porcukor, 2 tojássárgája, 1 dl vanílialikőr, 1 liter tej.

#### Elkészítés:

Az almát megtisztítjuk, szeletekre vágjuk, és turmixgépben pépesre keverjük. Hozzáadjuk a porcukrot, a tojássárgájákat, majd beleöntjük a likőrt és a tejet.

Habosra keverjük, és előhűtött poharakban, jéghidegen kínáljuk.

#### Vitamin-koktél

Megtisztítunk, karikákra vágunk egy csomó piros retket, és összekeverjük négy, cikkekre vágott paradicsommal, 15 deka uborkával, amelyet nem hámozunk meg, csak hosszában félbevágjuk, majd felszeleteljük, valamint egy csomó zöldbívali együtt karikákra vágott újhagymával. Simára keverünk két pohár kefirrel egy kevés citromlével, csipetnyi cukorral meg sóval és egy nagy csokor összevagdalt kaporral. A salátára öntjük, és tetejét két karikákra vágott kemény tojással díszítjük. Néhány órára jégbe hűtjük. Adhatjuk egy nagy salátás tálban vagy talpas poharakba osztva is.