


## Mojito

Preparazione: 5 min

### Per 4 bicchieri

200 ml di rum bianco\*  
20 foglie di menta  
8 cucchiaini di zucchero  
250 ml di acqua gassata  
2 lime  
12 cubetti di ghiaccio

**Spremere** i limoni. Mettere il rum, lo zucchero, i cubetti di ghiaccio e il succo di lime nel blender. Frullare sulla funzione  per 30 secondi. Aggiungere la menta e l'acqua gassata e poi far girare 10 secondi circa a velocità 1. Servire subito.

\* l'abuso di alcol è pericoloso per la salute. Da consumarsi con moderazione.


## Smoothie arancia

Preparazione: 5 min

### Per 2 bicchieri

4 albicocche ben mature  
½ banana  
1 bicchiere di succo di arancia  
10 cubetti di ghiaccio

**Lavare** le albicocche e togliere il nocciolo. Tagliare la banana a pezzi.


**Introdurre** tutti gli ingredienti nel bicchiere e frullare sulla funzione  per 30 secondi.

## Smoothie fragola, lampone e melone

Preparazione: 10 min

### Per 4 bicchieri

1 melone  
200 g di fragole  
200 g di lamponi  
8 cubetti di ghiaccio

**Togliere** i semi e la buccia del melone e tagliarlo a pezzi. Lavare e togliere il picciolo delle fragole. Sciacquare rapidamente i lamponi sotto l'acqua corrente. Introdurre tutti gli ingredienti nel bicchiere e frullare 30 secondi sulla funzione . Servire molto fresco.


*Astuzia: potete eliminare i cubetti di ghiaccio se utilizzate lamponi surgelati.*

## Milk-shake Cocco mango

Preparazione: 5 min

### Per 2 persone

400 g di polpa di mango  
125 ml di latte di cocco  
il succo di un lime  
2 cucchiaini di miele  
10 cubetti di ghiaccio

**Introdurre** tutti gli ingredienti nel blender cominciando dal latte di cocco e frullare in modo continuo per 30 secondi sulla funzione .

**Servire** subito ben fresco.

## Frappuccino caramello

Preparazione: 5 min

### Per 2 bicchieri

1 espresso  
300 ml di latte  
12 cubetti di ghiaccio  
2 cucchiari di zucchero  
2 cucchiari di caramello liquido  
panna montata (facoltativo)

**Introdurre** tutti gli ingredienti (tranne la panna montata) nel blender e frullare per 30 secondi sulla funzione .


**Suddividere** nei bicchieri e ricoprire con la panna montata.

## Dolcezza autunnale

Preparazione: 5 min

### Per 4 persone

400 g di pere sciroppate  
½ cucchiaino di cannella  
1 cucchiaino di sciroppo di acero  
2 yogurt alla bulgara  
10 cubetti di ghiaccio

**Introdurre** tutti gli ingredienti nel blender cominciando dallo yogurt e frullare in modo continuo per 30 secondi sulla funzione .

**Aggiungere** lo sciroppo delle pere a seconda della consistenza che si desidera ottenere.

**Servire** subito ben fresco.