

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



CHOCO BERRIES

SHAKE FRUTTI ROSSI AL CIOCCOLATO

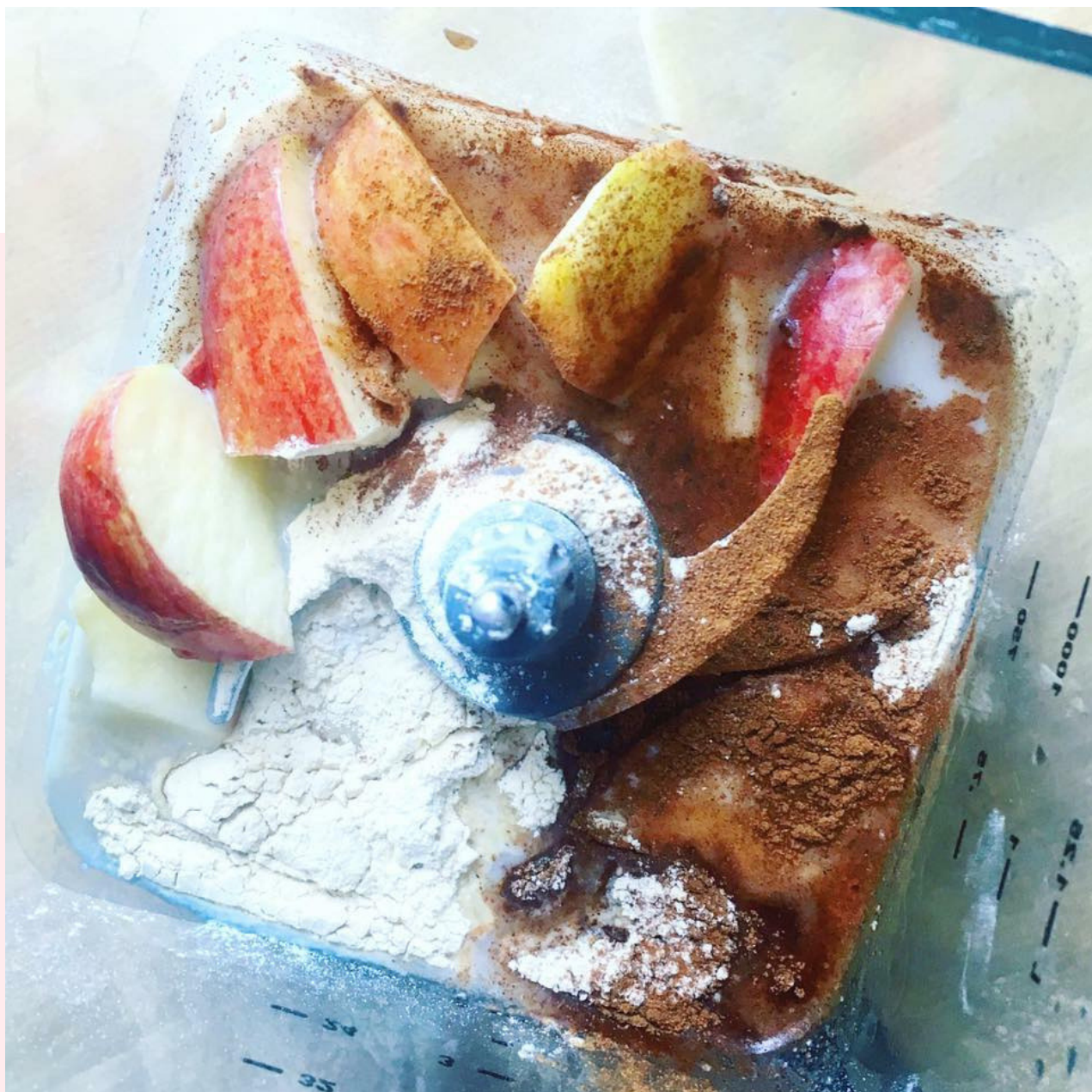
250 latte di cocco senza zucchero

1 pugno lamponi e mirtilli surgelati

1 misurino di Complete al cioccolato

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



APPLE CRUMBLE

SHAKE MELA E CANNELLA

250ml latte di mandorle
senza zucchero

1/2 mela a fettine

1 misurino di Complete alla
vaniglia

cannella

Estratto di vaniglia

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



SILVIA'S FAVORITE

SHAKE AVOCADO E MANDORLE

- | 250 gr latte di cocco o mandorla
- | 1 pugno di more congelate
- | 1 misurino di Complete al cioccolato
- | 1/4 di avocado
- | Estratto di mandorla

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



PUMPKIN SPICE SMOOTHIE

SHAKE ALLA ZUCCA E CANNELLA

- | 250 latte di mandorla senza zucchero
- | 1 pugno di zucca cotta al forno e lasciata raffreddare
- | 1 misurino di Complete alla vaniglia
- | cannella a piacere

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



AFRICAN LOVE SHAKE BANANA E CIOCCOLATO

- | 250 gr latte di soya senza zucchero
- | 1/2 banana a fettine (meglio se precedentemente surgelate)
- | 1 misurino di Complete al cioccolato
- | 1 cucchiaino di cocco disidratato

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



WHITE BERRIES

SHAKE AI FRUTTI ROSSI

- | 250 gr latte di cocco o mandorla
- | 100 gr tra fragole, mirtilli, lamponi
- | 1 misurino di Complete alla vaniglia
- | 2-3 cubetti di ghiaccio o 1 cucchiaino di yogurt di soya

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



CHOCO BOWL

CONDIMENTO

1 frutto piccolo a piacere
4/5 mandorle tritate
1 cucchiaino di cacao amaro puro

PROCEDIMENTO

Frulla il latte, il complete, lo yogurt di soya e i frutti rossi.
Versa tutto in una ciotola e condisci con un frutto tagliato a fettine o pezzi piccoli.
Spolvera mandorle e cacao
1 cucchiaino di cacao amaro puro

250 ml di latte di cocco/mandorla senza zucchero

1 misurino di complete al cioccolato

3 cucchiaini di frutti rossi congelati

1 cucchiaino di yogurt di soya

1 cucchiaino di cacao amaro

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



VERDISSIMO

SHAKE SPINACI E AVOCADO

- 250ml latte di mandorle senza zucchero
- 10g mandorle a lamelle
- 1 misurino di Complete alla vaniglia
- 1/3 banana
- Un pugno di spinacini
- 1/4 di avocado
- 1 kiwi piccolo

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



GOLOSITÀ AL CIOCCOLATO

SHAKE COCCO E CIOCCOLATO

- | 250ml latte di cocco senza zucchero
- | 2 cucchiaini di cocco disidratato
- | 1 misurino di Complete al cioccolato
- | 2 cubetti di cioccolato al 100% di cacao

COMPLETE SHAKE

le ricette per i tuoi frullati



CARROT PASSION

SHAKE CAROTA E MANDORLE

- | 250ml latte di mandorle senza zucchero
- | 1 pugno carotine
15g mandorle a lamelle
- | 1 misurino di Complete alla vaniglia
- | 1 cucchiaio succo di limone
- | Estratto di mandorla

COMPLETE SOUP

le ricette per le tue zuppe



GREENIE SOUP

ZUPPA CON UOVO IN CAMICIA

1 busta di COMPLETE VEGETABLE SOUP
300 ml di latte scremato (0.1%)
Broccoli (100 gr)
1-2 cucchiaini di aneto (sminuzzato)
1 cucchiaino di scaglie di mandorla
Curry e pepe a piacere

300 ml di latte vegetale

1 Broccoli (100 gr)
(più broccoli vengono aggiunti,
maggiore è la densità della
Zuppa Complete
Zuppa.

pepe q.p.

1 cucchiaino di mix di semi

COMPLETE SOUP

le ricette per le tue zuppe



BROCCOLI LOVE

ZUPPA CON BROCCOLI

PROCEDIMENTO

Cuocere nel latte i broccoli sminuzzati. Accantonare parte dei fioretti di broccoli e ridurre il resto in purea insieme al latte.

Unire una busta di Complete Vegetable Soup. Quindi aggiungere aneto e i fioretti rimanenti. Spolverare con scaglie di mandorla. Insaporire a piacere con pepe, aneto e curry.

250ml acqua bollente

100 gr broccoli

1 zuppa Complete
pepe q.b.

1-2 cucchiaini di aneto
(sminuzzato)

1 cucchiaio di scaglie di
mandorla