



서비스 및 소모품 구입 문의

www.wondersliving.com

서비스센터 : 1522-5855

상 담 시 간 : 월~금요일 10:00 ~ 17:00 (점심시간 / 12:00 ~ 13:00)

토, 일요일, 공휴일 제외

서울특별시 강서구 양천로47길 20, 원더스리빙빌딩 2층 고객센터센터 / 지번주소 : 강서구 마곡동 14-20, 2층

비매품 ※ 해당 레시피 및 사진 등 제반사항의 무단도용 및 복제, 재판매를 금합니다.

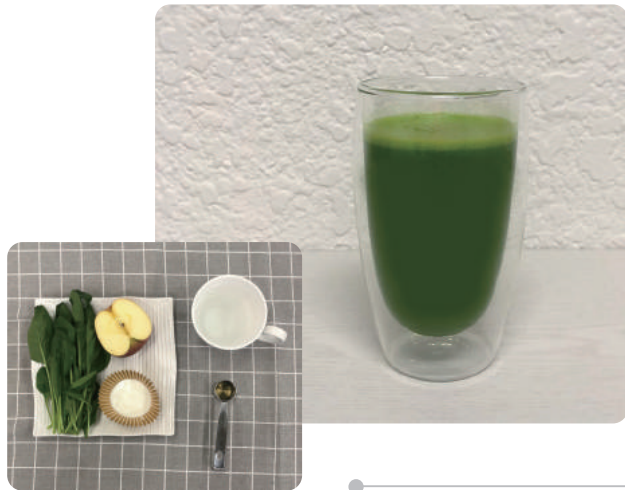


원더스 블렌더를 이용한

홈메이드 건강음료

※ 레시피의 식재료 양은 사용하시는 블렌더의 전용 용기의 용량에 맞춰 알맞게 조절하시기 바랍니다.





사과·시금치 주스

시금치 80g / 사과 1/2개 / 플레인 요거트 1개 / 물 한 컵 / 꿀 소량

- 1 사과를 깨끗이 씻어 잘라 둡니다.
- 2 시금치를 손질해 씻어 둡니다.
- 3 사과와 시금치를 플레인 요거트와 한 컵의 물을 넣고 블렌딩 합니다.
- 4 취향에 따라 소량의 꿀을 추가 하세요.

복숭아 주스

복숭아 1개 / 코코넛 워터 1개 / 꿀 소량 / 마카다미아 5개

- 1 복숭아를 깨끗이 씻어 잘라 둡니다.
- 2 마카다미아도 몇 알 준비합니다.
- 3 복숭아와 마카다미아를 코코넛 워터와 함께 블렌딩 합니다.
- 4 취향에 따라 소량의 꿀을 추가 합니다.



미녀 주스

석류 1개 / 블루베리 한 움큼 / 물 100g / 우유 100g

- 1 석류를 조심스럽게 잘라 석류알을 털어냅니다.
- 2 석류알과 함께 블루베리, 물, 우유를 넣어 블렌딩 합니다.



사케파 주스

사과 1개 / 샐러드 3장 / 파인애플 50g / 코코넛 워터 200ml

- 1 사과를 깨끗이 씻어 썰어둡니다.
- 2 파인애플도 썰어서 준비합니다.
- 3 케일도 흐르는 물에 씻어 준비합니다.
- 4 블렌더 용기에 준비된 모든 재료와 코코넛워터를 넣고 블렌딩 합니다.



빨간맛 주스

방울토마토 200g / 파프리카 150g / 물 150ml

- 1 방울토마토를 깨끗이 씻어 준비합니다.
- 2 파프리카도 깨끗이 씻어 썰어둡니다.
- 3 분량의 물에 방울토마토와 파프리카를 넣고 블렌딩 합니다.



청포도·적양배추 주스

청포도 200g / 적양배추 80g / 코코넛 워터 200ml

- 1 청포도는 흐르는 물에 씻어 알알이 떼어 냅니다.
- 2 적양배추를 썰어 준비합니다.
- 3 코코넛 워터에 청포도와 적양배추를 넣고 블렌딩합니다.



노랑씨 주스

레몬 1개 / 설탕 1스푼 / 코코넛 워터 100ml / 얼음물 100ml

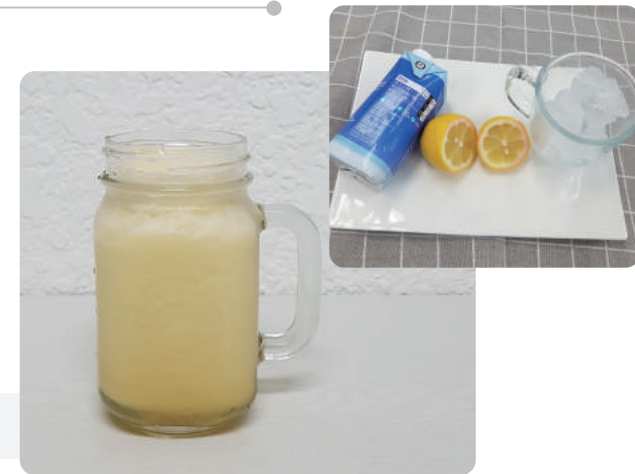
- 1 레몬은 깨끗이 씻고 껍질을 벗겨 준비합니다.
- 2 얼음물에 귤과 레몬을 넣고 설탕 한스푼을 넣어 블렌딩합니다.

Tip! 귤 1개를 추가해주시면 새콤달콤한 맛이 풍부해집니다.

청포도비타 주스

레몬 1/2개 / 귤 2개 / 포도 한 움큼 / 얼음물 200ml / 꿀 조금

- 1 청포도는 씻어서 알알이 떼어 준비합니다.
- 2 귤도 껍질을 벗겨 준비합니다.
- 3 레몬은 깨끗이 씻어 반을 가른 후 껍질을 벗겨 준비합니다.
- 4 물에 재료를 모두 넣고 약간의 꿀을 넣어 블렌딩 합니다.





보라보라 주스

적양배추 / 블루베리 / 마시는 요거트 300ml

- 1 적양배추를 적당한 크기로 자릅니다.
- 2 마시는 요거트에 적양배추, 블루베리를 넣고 블렌딩 합니다.

말차망고 스무디

말차 1티스푼 / 우유 100ml / 생크림 100ml

망고 20g(토피용) / 꿀소량 / 얼음 100g

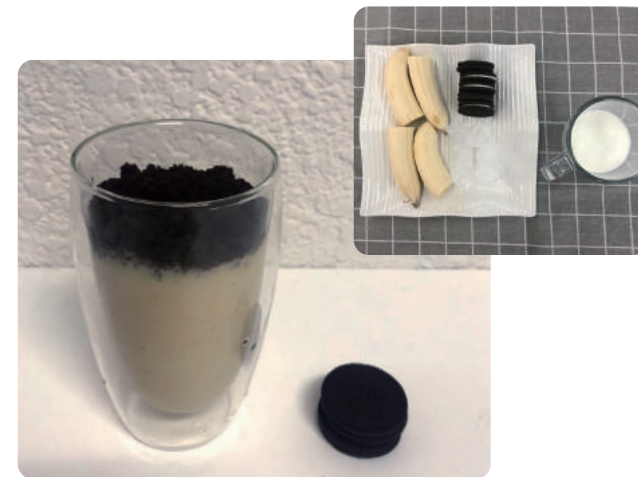
- 1 분량의 우유, 생크림, 얼음, 말차를 넣고 블렌딩 합니다.
- 2 블렌딩한 음료를 컵에 담습니다.
- 3 잘린 망고를 조심스럽게 올려 줍니다.



오레오 바나나 스무디

바나나 2개 / 오레오과자 5조각 / 우유 50ml / 얼음 200g

- 1 오레오 과자를 블렌더에 넣고 갈아둡니다.
- 2 우유에 바나나를 넣고 갈아 줍니다.
- 3 블렌딩한 바나나 우유를 컵에 담습니다.
- 4 갈아둔 오레오 과자를 조심스럽게 올려줍니다.



블루 바나나 스무디

얼린 바나나 1개 / 얼린 블루베리 두 큰 스푼

시리얼 조금(토피용) / 우유 100ml / 얼음 100ml

- 1 얼린 바나나, 얼린 블루베리, 우유와 얼음을 모두 넣고 블렌딩 합니다.
- 2 음료를 컵에 담고 시리얼을 조심스럽게 올려 토피합니다.

3색 스무디

망고 80g / 키위 80g / 블루베리 80g / 우유 50ml / 얼음 50g

- ❶ 키위는 분량의 얼음과 갈아 유리컵에 담습니다.
- ❷ 블루베리는 얼음이나 우유 없이 따로 갈아 키위 위에 올립니다.
- ❸ 망고를 우유와 함께 블루베리 위에 올립니다.



단호박 영양 스무디

단호박 1/4개 / 바나나 1/2개 / 견과류 / 우유 200ml / 꿀 조금

- ❶ 단호박을 전자레인지 전용 용기에 담아 세 숟가락의 물을 넣고 용기째 랩을 씌워 전자레인지에 5분간 돌립니다.
- ❷ 익힌 단호박을 바나나와 우유, 견과류를 넣어 블렌딩합니다.
- ❸ 컵에 따른 후 아몬드 슬라이스로 토핑합니다.



사당파 슬러쉬

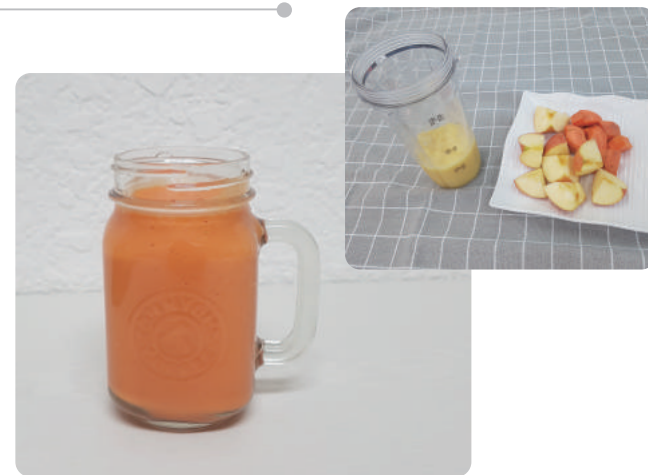
사과 1/2개 / 당근 1/3개 / 얼린 파인애플 주스 230ml

- ❶ 사과를 깨끗이 씻어 썰어둡니다.
- ❷ 당근도 손질해 깍둑썰기 합니다.
- ❸ 얼린 파인애플 주스에 사과와 당근을 넣고 곱게 블렌딩 합니다.

홍시 스무디

홍시 2개 / 우유 아이스크림 1개 / 얼음 100g / 토핑용 찹쌀떡 10g

- ❶ 홍시는 껍질을 벗겨 내고 반을 갈라 씨를 제거해 주세요.
- ❷ 손질된 홍시에 우유아이스크림과 얼음 넣고 블렌딩 합니다.
- ❸ 블렌딩한 스무디를 컵에 담고 찹쌀떡을 예쁘게 잘라 스무디 위에 토핑해 줍니다.





고구마 라떼

구운 고구마 1개 / 바나나 1/2개 / 꿀 소량 / 설탕 소량 / 아몬드슬라이스 조금

- 1 군고구마는 껍질을 벗겨 준비합니다.
- 2 바나나도 껍질을 벗겨 준비합니다.
- 3 군고구마와 바나나를 우유에 넣고 블렌딩합니다.
- 4 취향에 따라 꿀과 설탕을 추가합니다.
- 5 마무리로 아몬드 슬라이스를 토핑합니다.

밤밤밤라떼

맛밤 1포 / 호두 / 아몬드 슬라이스 / 꿀 약간 / 바나나 슬라이스 / 우유 300ml

- 1 맛밤 한 봉지와 호두, 아몬드 등의 견과류를 우유와 함께 블렌딩 합니다.
- 2 컵에 담고 바나나 슬라이스로 토핑합니다.
- 3 취향에 따라 꿀을 추가하셔도 좋습니다.



건대추 소이라떼

건대추 6~8알 / 바나나 1/2개 / 두유 200ml

- 1 건대추는 씨앗을 발라 손질해 둡니다.
- 2 두유에 건대추와 바나나 반개를 넣고 블렌딩합니다.

