

Herkulliset ja ihanat

# Smoothiet

RAVINTONEUVONTA

**Comet**



TUUNAA : Vaihda pähkinöiden tilalle siemeniä

## Violet dragon 4 annosta

2 dl kotimaisia mustikoita  
4 dl lohikäärmehedelmää  
(pakaste)  
2 pkt Jalotofu pehmeä  
2 rkl vaniljanmakuista  
proteiinijauhetta  
4 rkl viher- tai marjajauhetta  
loraus vettä

koristeluun:  
karhunvatukoita, pähkinöitä ja  
mintunlehtiä

## Valmistus

Laita kaikki ainekset  
mitattuina  
tehosekoittimeen  
aloittaen marjoista.  
Lisää lohikäärmehedelmä  
jäisenä, jotta saat  
lusikoitavan rakenteen.  
Kaada kulhoon ja  
koristele marjoilla,  
pähkinöillä ja  
mintunlehdillä.





TUUNAA : Vaihda omena mansikkaan, jos olet allerginen omenalle.

## Tyrni-omenasmoothie 4 annosta

2 kotimaista omenaa  
4 rkl tyrniä  
4 dl tyrni-omenasosetta  
8 rkl vaniljanmakuista  
proteiinijauhetta  
6 dl maustamatonta jogurttia  
4 tl hunajaa

## Valmistus

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen.  
Tarkista maku ja kaada korkeaan lasiin. Nauti virkistävänä aamujuomana.



TUUNAA : Lisää makeutta  
puolikkaalla ylikypsällä  
banaanilla

## Minttu-suklaasmoothie 4 annosta

1 l mantelimaitoa  
4 rkl sokeritonta  
kaakaojauhetta  
200 g pakastepinaattia  
4 pientä avokadoa tai 2 isoa  
2 dl tuoreita mintunlehtiä

## Valmistus

Kuori ja paloittele  
avocado ja laita se  
tehosekoittimeen. Lisää  
muuta ainekset ja sekoita  
tasaiseksi. Kaada  
mukeihin.



TUUNAA : Lisää joukkoon pala  
keittettyä punajuurta

## Vadelma-kookossmoothie 4 annosta

2,5 dl jäisiä kotimaisia vadelmia  
5,5 dl kookosmaitoa  
5,5 rkl kookoshiutaleita  
2,5 tl hunajaa  
ripaus kanelia  
( 2 ,5 rkl kollageenijauhetta)

## Valmistus

Sekoita kaikki ainekset  
tehosekoittimessa  
tasaikseksi. Kaada  
laseihin ja koristele  
halutessasi vadelmilla  
ja kookoshiutaleilla.



TUUNAA : Koristele tuoreilla  
sitruunamelissan lehdillä

## Rahkasoothie 4 annosta

4 prk pehmeää maitorahkaa  
4 dl päärynäsosetta  
1 dl vaniljakastiketta

## Valmistus

Sekoita ainekset  
kulhossa tai  
kannussa. Kaada  
laseihin ja nauti.



TUUNAA : Lisää pieni pala  
inkivääriä mukaan

## Comet smoothie 4 annosta

4 rkl kurpitsansiemeniä  
4 tl hampunsiemenrouhetta  
8 kourallista pinaattia  
4 kuorittua appelsiinia  
4 kuorittua ja pesty  
porkkanaa  
4 kuorittua banaania  
4 dl kreikkalaista  
jogurttia  
maitoa täydentämään

## Valmistus

Laita kaikki muut  
ainekset  
tehoskoittimeen,  
paitsi maito.  
Sekoita tasaiseksi ja  
lisää maitoa, mikäli  
rakenne sitä tervitsee.





TUUNAA : Sulata suklaahiput ja tee suklaasta ohut kerros smoothien päälle ja jäähdytä hetki jääkaapissa.

## Suklaa Granola Smoothie bowl 4 annosta

120 g Granolaa  
4 banaania  
2 avocadoa  
4 dl maitoa  
8 jääpalaa  
8 tl sokeroimatonta  
kaakaojauhetta  
4 tl maapähkinävoita  
banaanisiivuja  
kookoshiutaleita  
suklaahippuja

## Valmistus

Sekoita avocado, banaani, maito, kaakaojauhe, maapähkinävoi ja jääpalat tehosekoittimessa. Kaada kulhoihin ja lisää granola pinnalle. Täydennä päällisillä.

# Ruokaräätälin vinkit smoothienden valmistukseen

## MARJAT

Mustikka, mansikka, vadelma, luumu, lakka, karhunvatukka. Käytä mielellään luonnosta poimittuja kotimaisia marjoja. Pakastetut marjat käyvät erinomaisesti, koska ne auttavat tekemään smoothiestä paksumpaa ja kylmempää.

## LUOMUHEDELMÄT

Sitruuna, lime, omena, greippi, appalsiini, persikka, päärynä, luumut, granaattiomena, vesimeloni ja avocado.

## VIHREÄT

Kaikki tuoreet vihreät, erityisesti tummat

## YRTIT & MAUSTEET

inkivääri, kurkuma, minttu, sitruumamelissa, persilja, tilli, ruohosipuli, koriantei, chili, kaneli, kardemumma, chili...

## JAUHEET & LISÄT

Proteiini- tai kollageenijauhe, marjajauheet, chiansiemenet, kaurahiutaleet.

## NESTE

Mantelijuoma, kaurajuoma, soijajuoma, muut kasvijuomat, vesi, kookosmaito ja -vesi, tee.

## MAKEUTUKSEEN PIENINÄ MÄÄRINÄ

yliekypsä banaani, kuivattu taateli, hunaja, stevia

## LUSIKOITAVAT SMOOTHIEBOWLIT

Käytä jäisiä marjoja

Lisää jäitä tehosekoittimeen tai pakasta käytettävä neste jääpala-astiassa

Banaani ja avocado tuovat rakennetta ja sakeutta

Lisää pari rkl chiansiemeniä tai pellavansiemeniä smoothien joukkoon

# Ostoslista

kotimaiset mustikat 1pss á 200g  
lohikäärmehedelmä 1 pss  
Jalotofu pehmeä 2 pkt  
vaniljanmakuinen proteiini jauhe 1 pss  
viher- tai marjajauhe 1 pss  
karhunvatukat 1 rs  
tuore minttu 2 ruukkua  
pähkinät 1 pss  
kotimaiset omenat 2 kpl  
tyrniä 1 pss  
tyrni-omenasose 1 tölkki 0,5l  
maustamaton jogurtti 1 kg  
hunaja 1 prk (juoksevaa)  
mantelimaito 1 l  
sokeriton kaakaojauhe 1 pkt  
pakastepinaatti 1 pss  
avocado 4 pientä tai 2 isoa  
kotimaiset vadelmat (pakaste) 1 pss tai rs  
kookosmaito 2 tlk á 330ml (Foodin)  
kookoshiutaleet 1 pieni pussi  
kaneli 1 pss  
(kollageenijauhe)  
pehmeä maitorahka 4 prk  
päärynäsose 0,5 l  
vaniljakastike 1 prk 250 ml  
kurpitsansiemenet 175-200g pss  
hampunsiemenrouhe 1 pss  
tuore pinaatti 2 rs  
appelsiini 4 kpl  
porkkana 4 kpl  
banaani 4 kpl  
kreikkalainen jogurtti 500 g  
granola 1 ltk/pss/rs  
maapähkinävoi 1 prk  
suklaahiput tai tummasuklaa 1 pss tai 1 kpl

Kiitos oppaani lukemisesta. Toivottasti olet saanut ideoita maistuviin smoothiesiin. Kokeile rohkeasti erilaisia makupareja ja löydä itsestäsi rohkea testailija.

Käytä runsaasti kotimaisia, puhtaita raaka-aineita. Smoothie toimii loistavasti aamun aloittajana sekä ravitsevana välipalana.

Voit nauttia smoothieta joka päivä ja saat riittävästi elimistöllesi tärkeitä ravintoaineita. Muista kuitenkin, että smoothiet eivät saa korvata monipuolista ruokavaliota tai näillä ei ole tarkoitus jättää päivän pääaterioita väliin.

## MUISTIINPANOJA

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

