

SMOOTHIET

Smoothieihin on helppo lisätä asioita, jotka ravitsevat kehoa. Lisäksi ne ovat hyviä ”kiireruokia”, helppoja ottaa mukaan esim. lasipurkissa. Keho saa niistä hyvin imeytyvää ravintoa - voit pureskella samalla siemeniä/ pähkinöitä jos haluat. Voit tehdä useamman annoksen valmiiksi jääkaappiin.

En kuitenkaan suosittele lisäämään näihin aina kaikenmaailman ”superfoodeja” - suosi samoja asioita kuin muissakin syömisissä. Ajattelen, että suomalaisille perinteisesti meillä käytössä olleet ovat parempia vaihtoehtoja. Tarkista ainakin käyttämiesi tuotteiden alkuperä, mistä ne ovat kotoisin ja etteivät ne sisällä muuta kun oikeaa ruokaa - ei esim. fruktoosia (hedelmien sisältämä sokeri on aivan eri asia, kun lisätty fruktoosi) Suomalaiset nokkonen, lehtikaali, pinaatti voivat olla hyvä lisä, kun haluat lisätä vihreän määrää.

Värit - suomalaiset marjat vaihdellen, pohjana vesi tai halutessasi kauramaito (tsekkaa laatu), makeuta tarvittaessa hunajalla, jotain rasvaa on hyvä lisätä joukkoon (jotta myös rasvaliukoiset vitamiinit imeytyvät), maistele ja hae sellaiset vaihtoehdot, joista nautit. Smoothieista saa helposti muokattua jätskejä - jätä nesteen määrä pienemmäksi, banaanit / pinaatti pakastettuna tai suurempi määrä jäisiä marjoja.

**Katso
reseptejä
seuraavalta
sivulta!**



Ananas-puolukka-smoothie

- 2 dl kauramaitoa
- Ananasta
- 100-150g jäisiä puolukoita
- 2 dl kaura- tai tavallista jogurttia
- (Ripaus vaniljaa)
- Loraus öljyä

Suklaamustikka-smoothie

- Kauramaitoa 2 dl
- Jäisiä mustikoita 100-150g
- Raakasuklaajauhetta 1 rkl
- Kaurajogurttia tai maustamatonta jogurttia 1-2 dl
- Loraus kylmäpuristettua öljyä

Banaani-siemenpirtelö

- ½-1 banaania
- ½-1 avokadoa
- 1 rkl lehtikaalijauhetta (tai muuta vihreää)
- Auringonkukan-, kurpitsansiemeniä tai manteleita tai pähkinöitä (mielellään huuhdeltuna ja liotettuna yön yli)
- Loraus kp. oliiviöljyä
- Vettä

Avocadosmoothie

- Pari kourallista pinaattia/ lehtikaalta
- 0,5 -1 avokado
- 0,5 – 1 dl aur.kukan siemeniä
- 2 dl jäisiä mustikoita
- 1 omena
- Inkivääriä (joko pieni pala tuoreena tai hieman jauhetta)
- Vettä

Marjasmoothie

- 1,5 dl puolukoita
- 1,5 dl mustikoita
- ½ banaania
- Viherjauhetta (lehtikaali, nokkonen)
- Loraus oliiviöljyä
- Noin 4 dl vettä

