



Porkkanacocktail

1 annos

- **1 keskikokoinen porkkana karkeasti raastettuna**
- **1 ananasviipale karkeasti viipaloituna**
- **1 tl sitruunamehua**

Smootheja, juomia

Itse tehdyt smoohtiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoohtiasta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Aamunavaus

1 annos

- $\frac{1}{2}$ avokado
- **3** pientä tomaattia lohkottuna (poista puinen keskus)
- pala kurkkua
- pieni pala tuoretta inkivääriä pieneksi pilkottuna
- $\frac{1}{2}$ sitruunanmehua
- ripaus merisuolaa

Smootheja, juomia

Itse tehdyt smoohtiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoohtiasta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Gaspacho smoothie

- **4 kypsää tomaattia**
- **pala selleriä**
- **pala kurkkua**
- **1 pieni paprika**
- **pieni pala purjoa**
- **½ avocado**
- **2tl sitruunamehua**
- **basilikkaa (kuivattukin käy hyvin)**
- **valkosipulin kynsi**

Tehosekoita ja nauti kylmänä tai lempeästi kattilassa lämmitettynä (ei mikrossa)

Smoothieja, juomia

Itse tehdyt smoothiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoothiesta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Seesamsmoothie

(pese ja liota siemenet yön yli – kaada vesi pois, idätä halutessasi vielä 2-3h)

- **3 dl kuorellisia seesaminsiemeniä jauhetaan vähässä vedessä tehosekoittimessa**
- **3 dl mansikoita, mustikoita, puolukoita tai viinimarjoja makusi mukaan**
- **yksi banaani.**

Koostumus ohuen vellimäistä – juo / nauti pillillä.

Smoothieja, juomia

Itse tehdyt smoothiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoothiesta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Supernektari

2 annosta

- **5 dl vastapuristettua appelsiini- tai omenamehua**
- **2 banaania**
- **1 kuorittu appelsiini tai**
- **1 lohkottu omena, persikka tai päärynä (siemenet poistettu)**
- **kourallinen rusinoita tai hienonnettuja taateleita**
- **1 rkl viherjauhetta (Luontaistuotekaupoista)**

Kuori appelsiini.

Älä kuori omenaa jotta saat kuituja mukaan (käytä luomua).

Lisää hedelmät mehun joukkoon ja sekoita tehosekoittimessa tasa-aineiseksi.

Lisää viherjauhe.

Smootheja, juomia

Itse tehdyt smoohtiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoohtiasta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Banaani-marjanektari

1 annos

- **2 ½ dl vastapuristettua appelsiinimehua**
- **1 banaani**
- **2 ½ dl tuoreita tai pakastettuja mustikoita**
- **2 ½ dl tuoreita tai pakastettua mansikoita tai vadelmia**
- **1 rkl viherjauhetta**

Mittaa ainekset tehosekoittimeen ja sekoita täydellä teholla tasa-aineiseksi.

Smootheja, juomia

Itse tehdyt smoohtit ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoohtiasta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Viherpommi

1 annos

- $\frac{1}{2}$ avokado
- varsiselleriä
- pala kurkkua
- salaatinlehtiä
- pieni pala tuoretta inkivääriä pieneksi pilkottuna
- $\frac{1}{2}$ sitruunanmehua
- hiukan oliiviöljyä
- ripaus merisuolaa

Smootheja, juomia

Itse tehdyt smoohtit ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoohtiasta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Heppo perussmoothie

- **nippu vihreää (esim. ruukku luomusalaattia)**
- **banaani**
- **1,5 dl marjoja (mitä marjoja vain)**
- **vettä ja 1-2 rkl kookosöljyä (sulata juoksevaksi tilkassa lämmintä vettä) tai oliiviöljyä**
- **riipaus merisuolaa**

Sekoita tehosekottimessa ja nauti

Smoothieja, juomia

Itse tehdyt smoothiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoothiesta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Voimasmoothie

- **banaani tai avocado**
- **luomuomena**
- **2 rkl auringonkukan siemeniä**
- **1 rkl seesamin siemeniä**
- **5 raakakaakaopapua**
- **1 rkl kookosöljyä tilkassa lämmintä vettä**
- **2 dl vettä**

Smoothieja, juomia

Itse tehdyt smoothiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoothiesta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Samettinen mustaherukka smoothie

n. 2 annosta

- **pieni avokado**
- **n. 2 dl (pakaste)mustaherukoita**
- **pieni banaani**
- **luomu soijajuomaa tai vettä**
- **oliiviöljyä**
- **(1 tl viherjauhetta)**

Halkaise avokado ja kaiverra sisus (ei kiveä); kuori ja pilko banaani. Laita kaikki aineet tehosekoittimeen ja lisää tarpeen mukaan nestettä.

Jos käyttää enemmän nestettä tulee useampi annos.

Smoothieja, juomia

Itse tehdyt smoothiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoothiestä haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.



Banaani-marja smoothie

2 annosta

- **iso banaani**
- **2 dl (pakaste)vadelmia, -mansikoita tai -mustikoita**
- **3 dl luonnonjogurttia tai kaura- / riisijuomaa**

Kuori ja paloittele banaani.

Nosta palat monitoimikoneen tai tehosekoittimen kulhoon tai hienonna erillisessä kulhossa sauvasekoittimella.

Lisää jäiset marjat ja jogurtti.

Lisää mustikoille mausteeksi 0.5-1tl kanelia.

Sekoita kaikki ainekset sekoittimella hyvin kuohkeaksi.

Kaada seos korkeisiin laseihin.

Smoothieja, juomia

Itse tehdyt smoothiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoothiesta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.

Piristävä aamujuissi

1 annos

- **4 tomaattia lohkoina**
- **1 keskikokoinen porkkana karkeasti raastettuna**
- **1 rkl limemehua**

Sekoita kaikki tehosekoittimessa tasaiseksi.

Lisää tarvittaessa hiukan vettä, jos vaikeuksia hienontaa porkkanaa.

Siivilöi neste haluttaessa.

Smoothieja, juomia

Itse tehdyt smoothiet ja juomat sisältävät runsaasti hyvin imeytyviä vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita.

Voit laimentaa niitä vedellä tai jogurtilla. Voit makusi mukaan lisätä 1-2 tl kylmäpuristettua kasvisöljyä (esim. kookos- tai oliiviöljyä), pähkinöitä, siemeniä, marja- ja viherjauheita (esim. ohran- tai vehnänorasjauhe erinomaisia!) ja mielimausteitasi. Yhdistele kerrallaan 3-4 erilaista raaka-ainetta per smoothie.

Lisää vettä sen mukaan kuinka juoksevaa tai kiinteää smoothiesta haluat. Voit halutessasi syödä vaikka 'puurona' lusikalla. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti tuoreeltaan.

Ota terveyttäsi tukevat smoothiet osaksi jokapäiväistä ruokavaliotasi.