

SMOOTHIET, SMOOTHIEKULHOT JA SORBETIT



KIVA, ETTÄ LATASIT TÄMÄN E-KIRJAN!

Voit rohkeasti soveltaa reseptejä, jos jokin ainesosista ei ole sinun makuusi tai sovi ruokavalioosi. Voit vaihtaa vaikkapa vadelmat mustaherukoihin, heraproteiinin riisiproteiiniin tai tehdä muita vastaavia vaihtoksia, kunhan pidät määrät ja siten suhteen samana.

Jos proteiinijauheet ovat sinulle uusi tuttavuus, hera voi olla makuu maailmaltaan helpoin ja sillä pääsee hyvin alkuun, mutta myös kasviproteiinijauheet ovat hyviä vaihtoehtoja.

Sorbettien valmistuksessa muista ota huomioon, että banaanin tulee olla valmistusvaiheessa pakastettu. Helpoiten se hoituu, kun pilkot kerralla useamman banaanin pakastimeen yksittäisiin pakastepusseihin, jolloin jäätelönhimon iskiessä voit helposti napata pakastimesta yhden pussin. Parhaimman makuista jäätelöä saat, kun pakastat banaanit kypsinä, eli silloin, kun kuorella on mustia pilkkuja.

Sorbetteja ja smoothiekulhoja tehdessä voi myös olla hyvä idea antaa pakastettujen marjojen ja hedelmien sulaa huoneenlämmössä noin 15 minuuttia ennen valmistusta, jotta tehosekoitin saa ne pilkottua.

Toivotan sinulle hauskoja hetkiä keittiössä ja oikein makoisia herkutteluja smoothieiden ja sorbettien parissa!



MUSTIKKAINEN SMOOTHIEKULHO

2 dl pakastemustikoita

1 kypsä banaani

0,75 dl vaniljan makuista heraproteiinijauhetta

1 rkl kookosrouhetta

10 kpl pähkinöitä

Aseta mustikat, banaani ja herajauhe tehosekoittimeen ja lisää sen verran vettä, että tehosekoitin alkaa käydä. Aja tasaiseksi massaksi.

Kaada kulhoon ja koristele pähkinöillä ja kookosrouheella.



MANSIKKAKAKKU- SMOOTHIEKULHO

2 dl pakastemansikoita

1 kypsä banaani

0,75 dl vaniljan makuista heraproteiinijauhetta

0,5 dl kookosmaitoa

Aseta ainekset tehosekoittimeen. Lisää vettä, jos tehosekoitin ei ala käydä. Aja tasaiseksi massaksi.

Voit jättää osan banaanista ja mansikoista sivuun ja koristella valmiin smoothien niillä, jolloin saat annokseen enemmän purutuntumaa.



MANGO-ANANAS- SMOOTHIEKULHO

1/2 prk ananasta

2 dl pakastemangoa

0,75 dl vaniljan makuista heraproteiinijauhetta

0,5 dl kookosmaitoa

Aseta ainekset tehosekoittimeen. Lisää vettä, jos tehosekoitin ei ala käydä. Aja tasaiseksi massaksi.

Koristele marjoilla.





MANSIKKA-SUKLAA SMOOTHIE

2 dl pakastemansikoita

1 kypsä banaani

0,75 dl suklaan makuista heraproteiinijauhetta tai maustamaton proteiinijauhetta ja 1 rkl raakakaakaojauhetta

10 kpl cashew-pähkinöitä

Liota cashew-pähkinöitä vedessä vähintään 20 minuuttia. Huuhtele ja aseta tehosekoittimeen.

Aseta muut ainekset tehosekoittimeen ja lisää 1-2 dl vettä. Aja tasaiseksi massaksi.



VIHERSMOOTHIE

1/2 dl pakastepinaattia

2 dl pakastemangoa

0,75 dl heraproteiinijauhetta

1/2 pieni avokado

tuoreen sitruunan mehua oman maun mukaan

Aseta ainekset tehosekoittimeen ja lisää 1-2 dl vettä. Aja tasaiseksi massaksi.



RAIKAS SMOOTHIE

1 appelsiini

1/2 prk ananasta

0,75 dl vaniljan makuista heraproteiinia

2 rkl chia-siemeniä

tuoreen sitruunan mehua oman maun mukaan

tuoretta inkivääriä oman maun mukaan

Valmista chia-siemenistä geeliä liottamalla niitä 1 dl vedessä.

Aseta ainekset tehosekoittimeen ja lisää vettä, jos tehosekoitin ei ala käydä. Aja tasaiseksi massaksi.

VADELMASORBETTI

2 dl pakastevadelmia

1 pakastettu banaani

0,75 dl vaniljan makuista heraproteiinia

0,5 dl kookosmaitoa

Aseta ainekset tehosekoittimeen ja lisää vettä, jos tehosekoitin ei ala käydä. Aja tasaiseksi massaksi.



PUOLUKKASORBETTI

2 dl pakastepuolukoita

1 pakastettu banaani

0,75 dl vaniljan makuista heraproteiinia

10 kpl cashew-pähkinöitä

Liota cashew-pähkinöitä vedessä ainakin 20 minuuttia.
Huuhtele ja aseta tehosekoittimeen.

Aseta muut ainekset tehosekoittimeen ja lisää vettä, jos tehosekoitin ei ala käydä. Aja tasaiseksi massaksi.



MANSIKKA- RAPARPERISORBETTI

1 dl pakastemansikoita

1 dl raparperia

1 pakastettu banaani

0,75 dl vaniljan makuista heraproteiinia

0,5 dl kookosmaitoa

Aseta ainekset tehosekoittimeen ja lisää vettä, jos tehosekoitin ei ala käydä. Aja tasaiseksi massaksi.

