SMOOTHIET

Smoothie on yksi suosituimpia uusia aamiaisherkkuja. Hyvän smoothien tulee olla tasapainoinen yhdistelmä hedelmiä, kermaisuutta ja makeutta. Yhä useammat suosivat maidonkorvikkeita niiden maun ja terveysvaikutusten vuoksi, vaikka voisivatkin juoda tavallista maitoa, joten olen käyttänyt lehmänmaidon ja jogurtin lisäksi soija- kauramaitoa. Noudata ohjeita tai luo omia yhdistelmiä saatavilla olevien ainesten pohjalta.

C:\Program Files (x86)\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE12\Lines\BD21309_.gif

|  |  |
| --- | --- |
| **KANANMUNATON**  **Valmisteluaika: 3-5 minuuttia**  **1-2 hengelle (kukin smoothie)** | |
| **Kaura ja banaani** | |
| 1 iso | Banaani pilkottuna |
| 2 ½ dl | Kauramaitoa |
| 2 ½ dl | Appelsiinimehua |
| 55 g | Mantelijauhetta |
| 1 rkl | Kirkasta hunajaa [https://www.giftgourmet.fi/Kirkas-hunaja-Cottage-Delight](5%20SMOOTHIET%205.docx) |
| kanelia | Pinnalle |
| Aprikoosi ja mango | |
| 170 g | Säilöttyjä aprikoosinpuolikkaita pilkottuna |
| 4 rkl | Säilykeaprikoosien sokerilientä |
| ½ | Mangoa pilkottuna |
| 2 ½ dl | Appelsiinimehua |
| 2 ½ dl | Soijajogurttia |
| ½ tl | Vanilja-aromia |
| Kourallinen | jääkuutioita |
| Meloni, rypäle ja päärynä | |
| 170 g | Galiamelonia [https://satokausi.fi/raaka-aineet/galiameloni/](5%20SMOOTHIET%205.docx) (tai muuta melonia) pilkottuna |
| 2 | Päärynää kuorittuna ja pilkottuna |
| 2 ½ dl | Rypälemehua |
| 2 | Jääkuutiota |
|  | Mintunoksa koristeluun |
| Marjasekoitus | |
| 170 g | Punaisia marjoja |
| 2 ½ dl | Kreikkalaista jogurttia |
| 1 ¼ dl | Maitoa |
| 2 | Jääkuutiota |
| 3 rkl | Kirkasta hunajaa |
| (Vadelmasose) | |
| 55 g | Vadelmia |
| 2 rkl | Tomusokeria |
| 1. Pane kaikki ainekset tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi seokseksi. Jos haluat smoothiesta paksu, lisää joukkoon jääkuutioita ennen soseuttamista. 2. Kaada seos laseihin ja koristele. Tarjoa mahdollisimman pian. 3. Valmista vadelmasose sekoittamalla vadelmat ja tomusokeri keskenään ja painamalla seos siivilän läpi. Valuta ennen tarjoilua sosekiehkurat smoothien annosten päälle. | |
| **MAIDOTON myös kananmunaton**  **Smoothiet ovat maidottomia** lukuun ottamatta marjasekoitusta. Valmista marjasmoothie ohjeen mukaan, mutta korvaa jogurtti ja maito soijatuotteilla tai muilla maidottomilla vaihtoehdoilla. | |
| **GLUTEENITON myös kananmunaton**  **Smoothiet ovat gluteenittomia** lukuun ottamatta banaani-kaurasmoothieta. Valmista se muuten ohjeen mukaan, mutta vaihda kauramaito riisi- tai soijamaitoon. | |
| **PÄHKINÄTÖN myös kananmunaton**  **Smoothiet ovat pähkinättömiä** lukuun ottamatta banaani-kaurasmoothieta. Valmista se muuten ohjeen mukaan, mutta korvaa mantelijauhe 60 ml:llä kookosmaitoa ja vähennä kauramaidon määrä 1 ¼ dl:aan | |