

KOKEILE MAHTAVIA
SMOOTHIE-RESEPTJÄ



SISÄLLYS

ANANAS-PINAATTI-SMOOTHIE	3
TROPICAL-SMOOTHIE	4
VANIILJAINEN MARJA-SMOOTHIE	6
ANANAS-MARJA-SMOOTHIE	7
PORKKANANLEHTI-PINAATTI-SMOOTHIE	8
KERMAINEN SUKLAA-APPELSIINIJUOMA	11
PIIMÄINEN KURKKU-PÄÄRYNÄ-SMOOTHIE	12
MELONI-CHILI-SMOOTHIE	15
BANAANI-PÄÄRYNÄ-SMOOTHIE	17
MANSIKKA-RAHKA-SMOOTHIE	18
KURPITSA-SMOOTHIE	20
MANGO-APPELSIINI-SMOOTHIE	21
PUNAJUURI-MELONI-SMOOTHIE	22
KIIVI-KURKKU-SMOOTHIE	24
BANAANI-KIIVI-SMOOTHIE	25

MAKEAN
MAUSTEI-
NEN



ANANAS-PINAATTI-SMOOTHIE

AINEKSET:

50 g tuoretta babypinaattia
75 ml vettä
2 ananasrengasta
2 persiljanvartta

- ✓ Leikkaa ananasrenkaat pieniksi paloiksi.
- ✓ Nypi persiljanlehdet varsista.
- ✓ Lisää vesi ja sen jälkeen ananaspalat, pinaatti ja persilja sekoitusastiaan ja sulje se teräyksiköllä.
- ✓ Sekoita, kunnes kaikki ainekset ovat hienontuneet, ja seos on tasaista.





TROPICAL-SMOOTHIE

AINEKSET:

100 g kookosmaitoa
60 ml ananasmehua
2 ananasrengasta
1 kiivi
1/2 banaani

- ✓ Leikkaa ananasrenkaat pieniksi paloiksi.
- ✓ Kuori kiivi ja banaani ja leikkaa ne pieniksi paloiksi.
- ✓ Lisää ananasmehu, hedelmät ja sen jälkeen kookosmaito sekoitusastiaan ja sulje astia teräyksiköllä.
- ✓ Sekoita, kunnes kaikki ainekset ovat hienontuneet, ja seos on tasaista.



SAMETTI-
SEN HEDEL-
MÄINEN



SAMETTI-
SEN HEDEL-
MÄINEN



VANILJAINEN MARJA-SMOOTHIE

AINEKSET:

- 1 dl omenamehua
- 150 g marjoja (pakastettuja, esim. mansikoita, vadelmia, mustikoita jne.)
- 100 g vaniljajogurttia

- ✓ Lisää ensin omenamehu ja vaniljajogurtti ja sen jälkeen marjat sekoitusastiaan ja sulje se teräyksiköllä.
- ✓ Sekoita, kunnes kaikki ainekset ovat hienontuneet, ja seos on tasaista.





ANANAS-MARJA SMOOTHIE

AINEKSET:

- 1/2 dl appelsiinimehua
- 1/2 dl ananasmehua
- 100 g marjoja (pakastettuja,
esim. mansikoita, vadelmia,
mustikoita jne.)
- 1 ananasrenkas
- 100 g luonnonjogurttia

- ✓ Leikkaa ananasrenkas pieniksi paloiksi.
- ✓ Täytä ensin appelsiinimehu, ananasmehu ja luonnonjogurtti ja sen jälkeen marjat ja ananas-palat sekoitusastiaan.
- ✓ Sulje sekoitusastia teräyksiköllä.
- ✓ Sekoita, kunnes kaikki ainekset ovat hienontuneet, ja seos on tasaista.

PORKKANANLEHTI- PINAATTISMOOTHIE

AINEKSET:

1,5 dl	vettä
15 g	tuoretta baby pinaattia
15 g	porkkananlehtiä
1/2	appelsiini
50 g	mangon hedelmälihaa
1/2	banaani
1 rkl	pellavansiemenöljyä

- ✓ Kuori mango, poista kivi ja leikkaa se pieniksi paloiksi.
- ✓ Kuori appelsiini ja banaani ja leikkaa ne pieniksi paloiksi.
- ✓ Leikkaa porkkananlehdet ja pinaatti pienemmäksi.
- ✓ Lisää ensin vesi ja sen jälkeen hedelmät, pinaatti ja porkkanan lehdet sekoitusastiaan ja sulje se teräyksiköllä.
- ✓ Sekoita, kunnes kaikki ainekset ovat hienontuneet, ja seos on tasaista.



MAUSTEIS-
SEN HEDEL-
MÄINEN



KIRPEÄN
MAKEA



Vinkkimme:

Voit ripotella juoman
pälle myös kanelijauhet-
ta kaakaojauheen sijaan
ennen tarjoilua!



KERMAINEN SUKLAA- APPELSIINIJUOMA



AINEKSET:

1 dl	kermaa
50 g	tummaa suklaata
2	appelsiinia
2 rkl	rahkaa (rasvapitoisuus kuivapainosta 20 %)
2 ripausta	kaakaojauhetta

- ✓ Lämmitä kerma ja anna tumman suklaan sulaa siihen samalla koko ajan sekoittaen.
- ✓ Anna suklaakermaseoksen jäähtyä jääkaapissa.
- ✓ Purista appelsiinit ja lisää niiden mehu, suklaakermaseos ja rahka sekoitusastiaan ja sulje se teräyksiköllä.
- ✓ Sekoita kaikki hyvin keskenään ja ripottele juoman pinnalle hieman kaakaojauhetta ennen tarjoilua.



PIIMÄINEN KURKKU- PÄÄRYNÄSMOOTHIE

AINEKSET:

100 g	tuorekurkkua
½	päärynä
1	persiljanvarsi
1 dl	piimää
	suolaa
	cayennepippuria

- ✓ Kuori kurkku ja kuutioi se. Kuori päärynä, poista siemenkota ja leikkaa päärynä pieniksi paloiksi.
- ✓ Pese persilja ja nypi lehdet irti varresta.
- ✓ Lisää piimä ja sen jälkeen kurkun ja päärynän palat sekä persilja sekoitusastiaan. Sulje sekoitusastia teräyksiköllä ja sekoita kaikki hyvin keskenään.
- ✓ Mausta smoothie suolalla ja cayennepippurilla.



MAUSTEIS-
SEN HEDEL-
MÄINEN



HEDEL-
MÄISEN
PIKANTTI



Vinkkimme:

Lisää sekoitusastiaan
hieman minttua! Se tuo
smoothieen raikkautta!





AINEKSET:

200 g vesimelonia
1/2 dl omenamehua
riipaus chilijauhetta
hieman murskattua jäätä

halutessasi 1 oksa
piparminttua

MELONI-CHILI-SMOOTHIE

- ✓ Poista melonin siemenet, irrota hedelmäliha kuoresta ja paloitele se.
- ✓ Laita meloni, omenamehu ja jäämurska sekoitusastiaan.
- ✓ Sulje sekoitusastia teräyksiköllä ja sekoita kaikki hyvin keskenään.
- ✓ Mausta smoothie chilijauheella.

SAMETTI-
SEN HEDEL-
MÄINEN



Vinkkimme:

Halutessasi voit lisätä sekoitusastiaan manteleita. Se tuo smoothieen erityistä makua!

BANAANI-PÄÄRYNÄ-SMOOTHIE

AINEKSET:

1	banaani
1	päärynä
½	sitruuna
1,5 dl	vettä
½ tl	kanelia
halutessasi 2 tl	mantelijauhetta

- ✓ Kuori päärynä, poista siemenkota ja leikkaa se pieniksi paloiksi.
- ✓ Kuori banaani ja paloittele se.
- ✓ Purista sitruuna.
- ✓ Lisää banaanin ja päärynän palat, sitruunamehu ja vesi sekoitusastiaan ja sulje se teräyksiköllä. Sekoita ainekset hyvin keskenään.
- ✓ Kaada smoothie lasihin ja ripottele pinnalle hieman kanelia.





MANSIKKA- RAHKA-SMOOTHIE

AINEKSET:

125 g mansikoita (tuoreita tai pakastettuja)
75 ml punaista rypälemehua
100 g rahkaa (rasvapitoisuus kuivapainosta 20 %)
½ sitruuna
1 rkl vehnäleseitä
1 rkl mantelijauhetta
halutessasi hieman
vaahterasiirappia

- ✓ Pese mansikat ja poista kanta. Jos käytät pakastemansikoita, anna niiden sulaa.
- ✓ Purista sitruuna.
- ✓ Lisää rypälemehu, rahka, sitruunamehu, vehnäleseet, jauhetut mantelit ja mansikat sekoitusastiaan ja sulje se teräyksiköllä.
- ✓ Sekoita kaikki hyvin keskenään ja mausta smoothie oman maun mukaan vaahterasiirapilla.

SAMETTI-
SEN MAKEA





KURPITSA-SMOOTHIE

AINEKSET:

150 g Hokkaido-
kurpitsan
hedelmälihaa
1 päärynä
1/2 dl porkkanamehua
mahd. hieman vettä

- ✓ Hauduta kurpitsaa vähäisessä vedessä n. 10 minuuttia ja anna sen hieman jäähtyä.
- ✓ Kuori päärynä, poista siemenkota ja leikkaa se pieniksi paloiksi.
- ✓ Kaada porkkanamehu, kurpitsa ja päärynä sekoitusastiaan, sulje se teräyksiköllä ja sekoita kaikki hyvin keskenään.
- ✓ Jos haluat smoothiesta ohuempaa, lisää joukkoon hieman vettä.



MANGO-APPELSIINI-SMOOTHIE

AINEKSET:

200 g	mangoa
1/2 dl	appelsiinimehua
n. 5 g	inkivääriä
1 dl	kookosvettä

- ✓ Kuori mango, irrota hedelmäliha kivistä ja paloittele hedelmäliha.
- ✓ Kuori inkivääri ja raasta se hienoksi.
- ✓ Lisää appelsiinimehu, kookosvesi, mango ja inkivääri sekoitusastiaan ja sulje astia teräyksiköllä. Sekoita kaikki hyvin keskenään.



PUNAJUURI-MELONI-SMOOTHIE

AINEKSET:

100 g punajuurta (valmiiksi keitettyjä)
150 g vesimelonia (kuori mukaan lukien)
1 tillinvarsi
½ sitruuna
50 g luonnonjogurttia (1,5 % rasvaa)
1/2 dl vettä
hieman suolaa

- ✓ Leikkaa punajuuri pieniksi paloiksi.
- ✓ Poista melonin siemenet, leikkaa hedelmäliha irti kuoresta ja paloittele hedelmäliha.
- ✓ Pese tilli ja nypi lehdet irti varresta.
- ✓ Purista sitruuna.
- ✓ Lisää vesi, luonnonjogurtti, sitruunamehu, punajuuren ja vesimelonin palat ja tilli sekoitusastiaan ja sulje se teräyksiköllä.
- ✓ Mausta smoothie sekoittamisen jälkeen ripauksella suolaa.



MAKES
MAUSTEINEN



KIIVI-KURKKU SMOOTHIE

AINEKSET:

1 kiivi
125 g tuorekurkkua
1 piparmintun varsi
1 dl omenamehua

- ✓ Kuori kiivi, poista kanta kiilamaisesti ja paloittele hedelmäliha.
- ✓ Kuori ja kuutioi kurkku.
- ✓ Pese piparminttu ja nypi lehdet irti varresta.
- ✓ Lisää omenamehu, kiivi, kurkku ja mintunlehdet sekoitusastiaan ja sulje se teräyksiköllä.
- ✓ Sekoita kaikki hyvin keskenään.



BANAANI-KIIVI SMOOTHIE

AINEKSET:

1,5 dl appelsiinimehua
(tuorepuristettua)
1 kiivi
1/2 banaani

- ✓ Kuori kiivi ja banaani ja leikkaa ne pieniksi paloiksi.
- ✓ Lisää appelsiinimehu ja sen jälkeen hedelmät sekoitusastiaan ja sulje se teräyksiköllä.
- ✓ Sekoita, kunnes kaikki ainekset ovat hiontuneet, ja seos on tasaista.

MAKEA,
HEDEL-
MÄINEN





Huomautus

Voit muunnella kaikkia reseptejä monella tapaa oman makusi mukaan! Päästä luovuutesi valloilleen.

Tässä reseptivihkossa olevat kuvat ovat esimerkkejä ja niissä esitettyjen juomien ulkonäkö saattaa poiketa omista tuloksistasi hieman käytetyistä hedelmistä ja niiden kypsyydestä riippuen.



Kuvalähteet:

Kansitausta: © karandaev/www.fotolia.com, kansi: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, s. 1: © Kesu/www.fotolia.com, s. 2: © Nitir/www.fotolia.com, s. 3: © Malyschchys Viktor/www.fotolia.com, s. 4 ylhäällä: © Stauke/www.fotolia.com, s. 4: © Paulista/www.fotolia.com, s. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, s. 6: ylhäällä: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, s. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, s. 7: © pilipphoto/www.fotolia.com, s. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, s. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, s. 10: © HPhoto/www.fotolia.com, s. 11 ylhäällä: © Artenauta/www.fotolia.com, s. 11: © egorxli/www.fotolia.com, s. 12 vasemmalla, S. 17: © volff/

www.fotolia.com, s. 12: © Soyka/www.fotolia.com, s. 13: derkien/www.fotolia.com, s. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, s. 14: © egorxli/www.fotolia.com, s. 16: © leci/www.fotolia.com, S. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, s. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, s. 20 ylhäällä: © saschanti/www.fotolia.com, s. 20: © Irochka/www.fotolia.com, s. 21 ylhäällä: © vanillaechoes/www.fotolia.com, s. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, s. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, s. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, s. 24 ylhäällä: © Dionisvera/www.fotolia.com, s. 24: © Nitir/www.fotolia.com, s. 25: © bit24/www.fotolia.com, s. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Tuotanto:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE - 44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com