



TYRNISMOOTHIE

(1 annos)

- 1 dl jäisiä tyrnimarjoja
- 1/2 porkkana
- 1/2 banaani
- 2 taatelia
- 3 dl vettä

Kuori porkkana ja poista niiden kannat. Pilko porkkana neljään osaan. Poista taateleista kivet. Mittaa marjat, pilkottu porkkana, kuorittu banaani, taatelit ja vesi tehosekoittimen kannuun. Sekoita, kunnes smoothie on tasaista. Nauti heti!
Vinkki: Voit liottaa taateleita 10 minuuttia ennen käyttöä, jolloin ne pehmenevät ja soseutuvat helpommin tehosekoittimessa.

METSÄMUSTIKKA

(1 annos)

- 1 dl jäisiä mustikoita
- 1 tl vehnänorasjauhetta
- 1/2 dl kookosmaidon kermaista osaa
- 1/2 tl jauhettua kardemummaa
- 1 rkl pastöroimatonta hunajaa
- 3 dl pakuriteetä

Mittaa mustikat, vehnänorasjauhe, kookosmaito, kardemumma, hunaja ja pakuritee tehosekoittimen kannuun. Sekoita, kunnes smoothie on tasaista. Nauti heti!
Vinkki: Saat vegaanisen version korvaamalla hunajan kookoksenkukkasiirapilla.

POLKKA

(1 annos)

- 1 dl jäisiä puolukoita
- 1 banaani
- 1 tl nokkosjauhetta
- 1 rkl neitsytkookosöljyä
- 1 tl lesitiiniä
- 3 dl vettä

Mittaa puolukat, banaani, nokkosjauhe, kookosöljy, lesitiini ja vesi tehosekoittimen kannuun. Sekoita, kunnes smoothie on tasaista. Nauti heti!

Reseptit kehitellyt Hannamari Rahkonen <http://hannamarirahkonen.fi/yellowmood/> Kuvat: Sanna Kauppinen & Johanna Kinnunen

