



# Puolukkasurvelo

## 2 annosta

1 dl pakastepuolukoita

3 dl maustamatonta jogurttia tai piimää

1 - 2 rkl juoksevaa hunajaa

2 rkl kaura- tai ruisleseitä

riipaus kardemummaa (kardemumman sanotaan olevan muistia parantava mauste ☺ )

riipaus kanelia (sisältää mangaania ja sen sanotaan olevan diabetesta ehkäisevä mauste)

Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen. Pyöräytä tasaiseksi juomaksi. Voit valmistaa juoman myös korkeareunaisessa kulhossa, sauvasekoittimella. Kaada juoma lasiin.

# Limellä terästetty kiivimalja

## 2 annosta

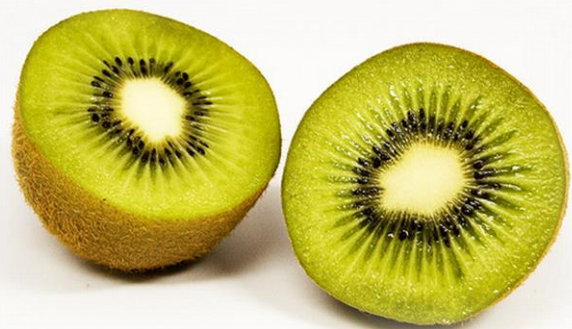
3 kypsää kiivihedelmää

1 banaani

yhden limetin puristettu mehu

1 dl hedelmätäysmehua

3 rkl liotettuja pähkinöitä tai siemeniä



Kuori ja paloittele kiivihedelmät ja banaani. (Luomukiivit voi käyttää myös kuorineen, jolloin vitamiineja saa enemmän, mutta maku hiukan karvas.) Siirrä ne tehosekoittimeen tai korkeareunaiseen kulhoon. Lisää limetinmehu, tuoremehu ja pähkinät/siemenet. Pyöräytä tasaiseksi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Jos juoma on liian paksua, lisää tilkka mehua.

# Kurkkusurvelo

4 annosta

1 kurkku

1 rkl salaattia

4 rkl limetinmehua

2 dl kivennäisvettä



Paloittele kurkku ja huuhtele salaatinlehdet. Nostele ainekset tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi juomaksi. Ohenna kivennäisvedellä. Nauti juoma heti.

# Mustaherukka-avokadosurvelo

6 annosta

1 avokado

10 jääpalaa

3 dl omenatäysmehua

0.5 tl kuivattua inkivääriä

(sisältää runsaasti antioksidantteja ja mm. kaliumia – virkistää sekä mieltä että kehoa)

2.5 dl mustaherukoita

3 dl maustamatonta jogurttia

2 rkl leseitä

makeutus hunajalla maun mukaan

Kuori ja paloittele avokado tehosekoittimeen. Lisää loput ainekset ja anna koneen käydä, kunnes survos on tasaista. Nauti heti.

# Samettinen mangolassijuoma

Mango sisältää paljon B-ryhmän vitamiineja sekä karoteeneja, E- ja C-vitamiinia. Ennen lassijuoman tekoa mango kannattaa laittaa kylmään, jotta rasvahapoista syntyvä öljyinen maku laimenee. Voit halutessasi myös lisätä sekaan jääpalan tai kaksi ennen tehosekoittimeen laittoa, jolloin saat sopivan viileän ja raikkaan juoman.

## 4 annosta

5 dl maustamatonta jogurttia

1 mango (myös pakastekuutiot käyvät)

1/2 tl kardemummaa

1/2 dl ruusuvettä (kaikki nesteet voi korvata myös esim. appelsiinimehulla)

noin 1–2 dl vettä tai maitoa

sahramia (sahramilla on erittäin korkea antioksidanttisuus)

Kuori ja pilko mango. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimen kannuun ja anna pyöriä täydellä teholla parikymmentä sekuntia tai kunnes seos on tasaista. Jos juomasta tulee liian paksua, lisää vettä ja pyöräytä vielä muutama kierros. Paksuus riippuu käyttämästäsi jogurtista. Kaada laseihin, ripauta pinnalle kardemummaa ja saframia.

# Mustikka-Banaanisurvelo

## 2 annosta

1 banaani

2 dl pakastemustikoita

2 dl maustamatonta jogurttia (myös esim. Soya-jogurttilmiste sopii hyvin)

2 dl (veri)appelsiinitäysmehua

Kuori ja paloittele banaani. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi juomaksi. Tarjoa survelo suuresta lasista. Juomaa voi muunnella korvaamalla pakastemustikat esimerkiksi pakastemansikoilla tai jäisillä mangokuutioilla.

# Suklainen avokadosurvelo

## 2 annosta

2 avokadoa

2 rkl sitruunamehua

1 tlk maitorahkaa (250 g)

3 dl maitoa, mantelimaitoa tai soijajuomaa

1 dl pikakaura-ruishiutaleita tai tattarihiutaleita

2 rkl kauraleseitä tai leseseosta

3-6 palaa tummaa suklaata tai raakasuklaata rouheena

n. 2 rkl hunajaa

Pinnalle:

1-2 palaa tummaa suklaata rouheena

2 rkl kauraleseitä tai leseseosta

Laita tehosekoittimen kannuun tai syvään mittakannuun kaikki aineet. Soseuta tasaiseksi tehosekoittimella tai sauvasekoittimella. Kaada survelo korkeisiin lasihin tai mukeihin. Ripottele pinnalle suklaarouhetta ja leseitä. Nauti aamu-, väli- tai iltapalaksi.

**VINKKI:** Kun olet pilkkonut avokadon kannuun, lisää heti perään sitruunamehua, jotta avokado ei tummu. Jos haluat pillillä juotavaa, käytä suhteessa enemmän maitoa.

# Vihersurvelo

## 1 annos

1 porkkana (paloiteltu)

1 dl parsakaalia

2 kourallista pinaattia

(mm. omega-3:n, tryptofaanin, ubikinonin,  $\alpha$ -lipoihapon ja fenylylietyylialaniinin lähde)

1 omena (paloiteltu)

2 appelsiinia (kuorittu ja paloiteltu)

appelsiinimehua



# Lehtikaali-omenasurvelo

## 1 annos

2 dl:n edestä lehtikaalia (vain lehtiosat)

puolikas banaani

1 dl omenamehua

pieni puristus tuoretta sitruunamehua

1 dl jäitä

Vihersurvelo ei välttämättä ole se kaikkein herkullisin survelo, mutta terveellisyydessä se on voittamaton. Valmistus on kätevää ja nopeaa: Laita tehosekoittimen kannuun tai syvään mittakannuun kaikki aineet. Soseuta tasaiseksi tehosekoittimella tai sauvasekoittimella. Nauti päivän tärkeistä vihanneksista!

# ***Terveellisen smoothien ohje***

(kirjasta: Piippo, Sinikka 2014: Mielen ruokaa. Ravinnon vaikutus muistiin, jaksamiseen ja henkisen tasapainoon. Minerva.)

*Tämä ohje antaa energiaa, hyvät rasvat, vitamiinit, kivennäisaineet, antioksidantit, entsyymit, proteiinit ja emästasapainon. Ainesten määrät riippuvat jokaisen omista mieltymyksistä. Aineksia voi vaihdella sen mukaan, mitä kotona on.*

*Mustikoita*

*Mansikoita*

*Vesimelonia*

*Cantaloupe- ja hunajamelonia*

*Kiiviä*

*Papaijaa tai mangoa*

*Viherjauhetta*

*Kurpitsan-, seesamin- ja auringonkukansiemeniä*

*Makadamiapähkinöitä*

*Manteleita*

*Chiansiemeniä*

*Maca- tai ashwagdhajauhetta*

*Raakakaakoejauhetta*

*Rahkaa*

*Mausteeksi voi lorauttaa esim. mustaherukkajogurttia ja saskatoonmehua*

*Kanelia*

*Vettä*



*Ja eikun ravintorikkaita superjuomia nauttimaan!  
Valmistuksessa on vain mielikuvitus rajana... 😊*