



Nauti kevään vihreistä



HELPPO VIHERSMOOTHIE (2 annosta)

2 ½ dl maustamatonta kefiiriä tai jogurttia
½ kurkku
1–2 rkl sitruunamehua
2–3 rkl mintunlehtisilppua
pari ruokalusikallista kiehauslehtijä, silputtuja nokkosia tai tuoreita voikukan- tai vuohenputken lehtiä
silputtuna tai noin 1 rkl kuivattuna
riippaus suolaa
2–3 viherpippuria
1–2 tl hunajaa

🌿 Huuho ja paloittele kurkku. Pane smoothien kaikki aineet tehosekoittimen tai monitoimikoneen kulhoon. Soseuta juoma tasaiseksi. Tarkista maku. Kaada smoothie lasihin ja nauti. Kylmänä smoothie on parhaimmillaan.

🌿 Smoothien valmistus onnistuu myös sauvasekoittimella.

OMENAINEN VIHERSMOOTHIE (3 annosta)

1 avokado
½ sitruunan mehu
½–1 dl tuoreita, hienonnettuja villiyrtejä, esim. kiehauslehtijä, silputtuja voikukan- tai vuohenputken lehtiä tai noin 2 rkl kuivattuna
muutama mintun lehti
pala banaania (noin 3 cm) tai 1 rkl hunajaa
3 dl omenamehua

🌿 Halkaise avokado, poista kivi ja koverra hedelmäliha kuorestaan. Mittaa kaikki ainekset astiaan ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi. Tarjoa smoothie heti, esimerkiksi aamun piristyksenä tai välipalana.

