

Toit loodusest



Seedme Boss To Go™ teaduslik seletus ja retseptid



Tere tulemast

džunglisse...

Taltsutage koostisained ühtlaseks ja nautige džunglisekadust.

Smuutid on lihtsad ja maitsvad ning neist saab rohkelt toitaineid. Veelgi enam - smuuti koostisosad ehk puu- ja köögiviljad ning pähklid sisaldavad vitamiine, mineraalne ja ensüüme, mis on kombineeritud viisil, mida ei ole võimalik kunstlikult saavutada.

Nii et saage suurem osa päevaks vajalikest toitainetest loomulikult viisil ja olge loov, järgides järgmiseid nõuandeid...



Osakeste suurus loeb.

Tuhksuhkru terad



10 mikronit

Tavalise suhkru tera



500 mikronit

Siidiselt sileda smuuti valmistamiseks tuleb mõnda koostisainet järjekindlalt töödelda, et nende tugevad tselluloosist kestad lõhustada. Tegelikult mõjutab osakeste suurus mitte ainult tekstuuri, vaid ka maitset. Kui toiduainete koostisosakeste suurus muutub, muutub ka viis, kuidas me oma keele maitseärsadega tajume soolast, magusat, kreemjat, rasvast ja järelmaitset.

Osakeste suurst mõõdetakse laboris mikronites. Üks mikron on miljondik meetrit. Näiteks šokolaadi valmistamisel püütakse lähtuda sellest, et šokolaadi osake oleks väiksem kui 25 mikronit. Kui see on suurem, tunnetame me keelega neid osakesi ja šokolaad ei maitse enam nii kreemjalt.

Igapäevase toiduvalmistamise käigus avastan sageli, et mõnes retseptis keskendutakse peamiselt erinevate koostisainete maitsekombinatsioonidele, kuid nende lõpptekstuur jäetakse tähelepanuta. Ometi on tekstuur sama oluline, kui arvestada, kuidas me maitset tajume.

Lihtsaks näiteks, kui olulised osakesed olla võivad, teeme lihtsa katse, mida saate ka kodus teha – pange silmad kinni ja võrrelge purustatud valget suhkrut tuhksuhkruga (millele ei ole lisatud tärklist).

Purustatud valge suhkur on esmalt teraline ja maitseb palju vähem suhkru moodi kui tuhksuhkur. Lahustumisel moodustab see raskema, karamellise järelmaitse. Tuhksuhkru maitset tunnete aga keelel kohe ning see on teravam, magusam ja õhulisem.

Need maitsevad väga erinevalt, kuid on tegelikult täpselt üks ja sama – suhkur –, lihtsalt üks on peenem kui teine. See näitab, kui võrd palju tekstuur maitset mõjutab.

Purustatud valge suhkru osakeste suurus on umbes 500 mikronit, mis tähendab, et kõik osakesed on keelel hõlpsalt tunnetatavad. Tuhksuhkur on täpselt sama keemilise struktuuriga, kuid see on jahvatatud ja sõelutud, nii et ühe osakese suurus on umbes 10 mikronit. See on tavalisest suhkrust umbes 50 korda väiksem. Nii me tunnetamegi kahte samasugust koostisosa täiesti erinevalt ning seda vaid osakese suuruse tõttu.

Tekstuur mõjutab paljude toiduainete maitset ning on eriti oluline purustamisel ja segamisel. Blenderid on disainitud nii, et koostisained segatakse väiksemateks osakesteks, kuid – nagu suhkrukatse näitab – nende osakeste suurus võib põhjustada lõpptoote oluliselt erineva maitseelamuse ja tekstuuri. Ja mis puudutab purustamist ja segamist, siis kehtib enamiku ainete korral reegel, et mida peenem, seda parem tulemus.

Boss To Go™ purustab koostisained tõeliselt peeneks pulbriks, murdes läbi puu- ja köögiviljade, pähklite ja lehtköögiviljade tugevate tselluloosist kestade. Võimas mootor ja lõiketerad annavad tulemuseks eriti peened osakesed ning nii saate valmistada tõeliselt ühtlaseid smuutisid. Alljärgnevatel lehekülgedel toob Breville teieni retseptid koos kasuliku teabega, kuidas valmistada maailma parimaid smuutisid.

Nii et nüüd smuutisid tegema ja neid nautima!

Paks ja kreemjas ilma lehmapiimata.

Klassikaline kreemjas smuuti valmistatakse tavaliselt piimast ja jogurtist. Kreemja tekstuuri saab aga saavutada ka ilma piimatooteid ja nende alternatiive (nagu soja- või pähklipiimad) kasutamata.

Kui teile meeldivad paksemad ja kreemjad rohelised smuutid, lisage banaani, mangot või avokaadot. Paksema tekstuuri annavad smuutile ka muud puuviljad nagu virsik, nektariin, papaia, pirn või õun.

Võite lisada ka leotatud chiasemneid, leotatud nakraid või tofut. Need paksendavad smuutit ja suurendavad ühtlasi selle valgusisaldust.

Erilise pehmuse annab avokaado





Rohkem vitamiine ja mineraalaineid mahla lisamisega.

Suure kiudainesisaldusega puu- ja köögiviljad (nagu porgandid ja seller) võivad purustamisel ja segamisel olla ebameeldiva maitsega või kibedad, kuid mahlaks pressituna maitsevad need suurepäraselt.

Põhjus on, et mahlapressimisel eraldatakse kibe koorealune osa ning alles jääb vaid maitsev vedelik.

Boss To Go™-ga saab kiudainerohkeid koostisaineid segada aeglasel kiirusel või segada mahla hulka suurema kiudainesisaldusega koostisaineid.

Värske mahlaga smuuti tegemiseks saate kasutada Sage'i seadmega Nutri Juicer™ Pro valmistatud mahla.

Tegelikult saab veelgi mugavamalt – võtke järelejäänud värske mahl ja külmutage see jääkuubikurestis. Nii saate selle järgmisele smuutile lisada.



Ärge lahjendage liigselt, lisage sügavkülmutatud marju!

Kui te ei kasuta sügavkülmutatud marju, võib smuutidele lisada jääd. Sügavkülmutatud marjad on aga toitainerohkem alternatiiv, mis tähendab, et smuuti sisaldab vaid tervislikke puu- ja köögivilju.

Maitsvama smuuti saamiseks võite kasutada ka sügavkülmutatud marju, sest nii ei muutu smuuti maitse vesisemaks (jääga võib nii juhtuda).

Lisaks poest ostetud sügavkülmutatud marjadele ja mangodele, mis on tavaliselt sama toitainerohked kui värsked, võite ise sügavkülmutada ka poolikuid banaane ja meloni- või ananassitükke.

Peate ainult veenduma, et need ei kleepuks sügavkülmas üksteise külge. Selleks laotage need enne sügavkülma panemist küpsetuspaberile.

Roheliste smuutidega on lihtne alustada ja jätkata!



Alustage
30%
lehtköögi-
viljadega

Lehtköögiviljadel on iseloomulik maitse, mis võib paljudele inimestele harjumatu tunduda. Alustage mahedama maitsega lehtköögiviljadega nagu beebispinat või hiina kapsas. Võtke 30% lehtköögivilju ja 70% puuvilju. Magusama maitse saamiseks sobivad küps banaan, magus punane õun, mango ja mustikad. Kui valmis roheline smuuti on teie maitse jaoks siiski liiga lehtköögiviljane, lisage veel pool banaani või mõned datlid ning purustage ja segage uuesti.

Kui olete selle omapärase maitsega juba rohkem harjunud, proovige lehtköögiviljade kogust suurendada.

Kogenumad smuutivalmistajad kasutavad 70% või rohkem lehtköögivilju ja muid köögivilju ning 30% või vähem puuvilju.

70/30 põhimõttega valmistatud madala glükoosiindeksiga ja aluseline roheline smuuti annab kehale maksimaalselt vajalikke toitaineid.



Neli sammu tervislikuma ja maitsvama roheline smuuti valmistamiseks.

Rohelised smuutid on lihtne viis toitainete saamiseks ja oma tervise eest hoolitsemiseks. Kombinatsioone, mida katsetada, on lõputult. Roheline smuuti ei pruugi värvilt tingimata roheline olla, kuid see sisaldab alati roheliste lehtköögiviljade tervistavaid toitaineid.

Ärge peljake rohelist smuuti kibedat maitset. See on iseloomulik kõikidele lehtköögiviljadele ning seda saate tasakaalustada magusate puuviljadega. Saate valmistada oma maitse-eelistustele vastava smuuti ja kui olete roheline smuuti eripärase maitsega juba rohkem harjunud, saate lehtköögiviljadega juba rohkem katsetada.

Alustuseks paar lihtsat põhimõtet roheliste smuutide valmistamiseks.

1. Valige rohelised lehtköögiviljad.

Alustuseks sobib hästi spinat, sest see on maheda maitsega ja toitainetest pungil. Võtke esmalt peotäis spinatit ja suurendage selle kogust aja jooksul kuni 70%-ni.

Erinevate lehtköögiviljade kasutamisel saab teie keha erinevaid toitaineid.

Kui olete lehtköögiviljadele iseloomuliku maitsega juba harjunud, võite katsetada lehtkapsast, lehtpeeti või peterselli.

Kui olete roheline smuuti valmistamist juba rohkem harjutanud, võite hakata lisama ka tugevama maitsega lehtköögivilju nagu võilill, vesikress, võõrkapsas või brokoliõisikud.

Algajad



Beebispinat

Edasijõudnud



Lehtkapsas

Profid



Vesikress

Algajad



Spinat



Lehtsalat



Bok choy kapsas



Hiina kapsas

Edasiõvnduvad



Minivõrsed



Lehtpeet



Toscana kapsas



Petersell

Profid



Punane peakapsas



Peedi rohelised lehed



Võilill



Brokoliõisikud

2. Valige vedelik.

Lehmapiim sobib mõnesse smuutisse ideaalselt, kuid teise mitte. Värskest ananassist valmistatud smuutisse sobib näiteks paremini soja-või riisipiim. Erinevaid piimasid saate valmistada ka selle seadmega ning nii saate olla kindel, et neis ei ole mingeid lisaaineid.

Esmalt soovitame koos lehtköögiviljadega kasutada taimseid piimasid nagu soja-, riisi-, pähkli- või kookosepiim. Need täisväärtuslikud vedelikud mahendavad lehtköögiviljade maitset ja lisavad magusust.

Mahedama ja kalorivaesema joogi saamiseks segage kookosevesi, roheline või taimete tee või muu taimne jook veega pooleks.

Hästi sobib ka jahutatud roheline ja taimne tee nagu rooibos ja piparmünt, eriti koos mahedamaitsete puuviljadega nagu virsik, mustikad või pirn.

Puuviljasema smuuti saamiseks võite lisada värskest pressitud granaatõuna-, apelsini- või jõhvikamahla. Boonusena sisaldavad need mahlad ka rohkelt antioksüdante!

Üldreeglina kasutage ühtlase tekstuuriga joogi saamiseks võrdväärses osas lehtköögivilju ja vedelikku.

Kookosvesi



Roheline tee



Mandlipiim





Riisipiim



Midagi muud kui piimatooted



Rooibosete



Roheline mahl



Sojapiim

3. Muutke oma smuuti ahvatlevamaks!

Mõnel päeval vajate rohkem energiat. Ei ole vahet, kas seda on vaja pingeliseks füüsiliseks tegevuseks, pikaks tööpäevaks või kodus laste järele jooksmiseks – meie soovime vaid, et teil juba pärastlõunaks vähem väljas ei oleks.

Enamikul päevadel piisab rohelse smuuti vitamiini- ja mineraalisüstist, kuid on kasulik teada, mida veel saate teha, et smuuti veelgi rohkem energiat annaks.

Siin on kolm meie lemmiknippi, kuidas oma smuuti veelgi ahvatlevamaks ja kasulikumaks muuta...



Antioksidandid

Mõnes toiduaines on rohkelt mikrotoitaineid, mille kohta arvatakse, et need aitavad vältida meie kehas toimuvat oksüdatsiooni, mida põhjustavad vabad radikaalid. Oksüdatsioon võib olla seotud põletiku tekkimisega

kudedes, mis võib põhjustada mitmeid terviseprobleeme.

Toiduaineid nagu gojimarjad, acai- ja chiasemned nimetatakse sageli supertoitudeks, sest need sisaldavad rohkelt mikrotoitaineid nagu A-, C- ja E-vitamiin, karotenoidid, isoflavonoidid ja mineraalaineid nagu vask, tsink ja seleen. Piisav kogus selliseid aineid meie toidusedelis tagab meie keha hea tervise ning võib soodustada ka seedimist ja alandada kolesteroolitaset.

Selliseid kasulikke mikrotoitaineid sisaldavad pähklid, seemned, punased ja lillad puuviljad, roheline tee ja köögiviljad nagu lehtkapsas, brokoli ja hiina kapsas. Ostke neid juba täna ja lisage oma smuutisse!



Oomega-3-rasvhapped

Aastate eest olid popid rasvavabad dieedid ja kahjuks arvavad paljud tänapäevalgi, et toidurasvad on nende vaenlased. Mõningatest rasvadest on küll soovitatav hoiduda (näiteks transrasvad), kuid teised rasvad nagu oomega-3-rasvhapped on tingimata vajalikud, sest meie keha ei suuda neid ise toota.

Lisaks muudele kasulikele omadustele aitavad oomega-3-rasvhapped ka kolesterooli vähendada, soodustavad kognitiivseid võimeid, aitavad vältida põletikke ja muudavad naha tervemaks. Ärge jätke tähelepanuta linaseemneid, kõrvitsaseemneid ega Kreeka pähkleid – neis kõigis on palju oomega-3-rasvhappeid. Lisaks on neis ka rohkelt valku, nii et heaolutunne kestab kauem.

Kui soovite proteiini- ja energiasüsti, võite lisada röstimata mandleid, toorkakaod, acaipulbrit või orgaanilisi proteiinipulbreid.

Kõige paremad on küll värskelt jahvatatud pähklid ja seemned, kuid võite need ka väikese partii valmis jahvatada ja tihedalt suletud anumaskuni nädal aega jahedas pimedas kohas hoida. Pikemaks säilitamiseks pange anum külmikusse või sügavkülma.



pH ja aluseliskus

Kehale ideaalse pH säilitamine on hea tervise seisukohalt ülimalt oluline ning võib isegi aidata vähendada kõrge vererõhu, südamehaiguste, diabeedi ja rasvumisohtu. Kui sööte liiga palju toiduaineid, mis moodustavad kehas happeid, näiteks palju suhkrut või rafineeritud süsivesikuid, siis teie vere pH-tase langeb ja veri muutub happelisemaks. pH-taseme ühtlustamiseks ja taastamiseks peab keha võtma aluselisi mineraalaineid meie siseelunditest, luudest ja hammastest. See võib koormata immuunsüsteemi ning muuta meid vastuvõtlikumaks viirustele ja haigustele.

Rohelised lehtköögiviljad ja ristõielised köögiviljad (nagu lehtkapsas ja brokoli) võivad suurendada vere aluselisust, mis on veel üks hea põhjus, miks neid smuutisse lisada.

Sidrun on meie kehasisese pH aluseliseks muutmisel tõeline tegija. Lisaks sisaldab see C-vitamiini, tõhustades nii immuunsüsteemi, soodustades seedimist, andes meie ajule toitu ja toniseerides närvirakke.

Soovitame smuutid ära juua alati võimalikult kohe pärast valmistamist. Nii saate maksimaalse võimaliku koguse vitamiine ja mineraalaineid. Kui soovite smuuti endaga kaasa võtta, lisage sellesse veidi sidrunimahla. Nii ei muuda smuuti värvi ega lähe pruuniks.

4. Pange oma smuuti laulma.

Rohelised smuutid sisaldavad sageli maitsvaid ja küpseid puuvilju, mis aitavad tasakaalustada rohelistele lehtköögiviljadele iseloomulikku maitset. Mõnikord võib aga tekkida tunne, et soovite hoopis magusamat smuutit või eripärast maitset rohkem tasakaalustada.

Magusama maitse saamiseks lisage datleid, viinamarju, mustikaid mett või vahtrasiirupit. Võite katsetada ka suhkru alternatiive nagu stevia, kookoseõiesuhkur, kookosesiirup või agaavinektar.

Rohelist smuuti saab maitsestada ka muul viisil. Võite lisada maitsetaimi nagu münt, koriander, basiilik või petersell. Samuti võite lisada ingverit, laimi ja sidrunit. Olge loov ja katsetage.



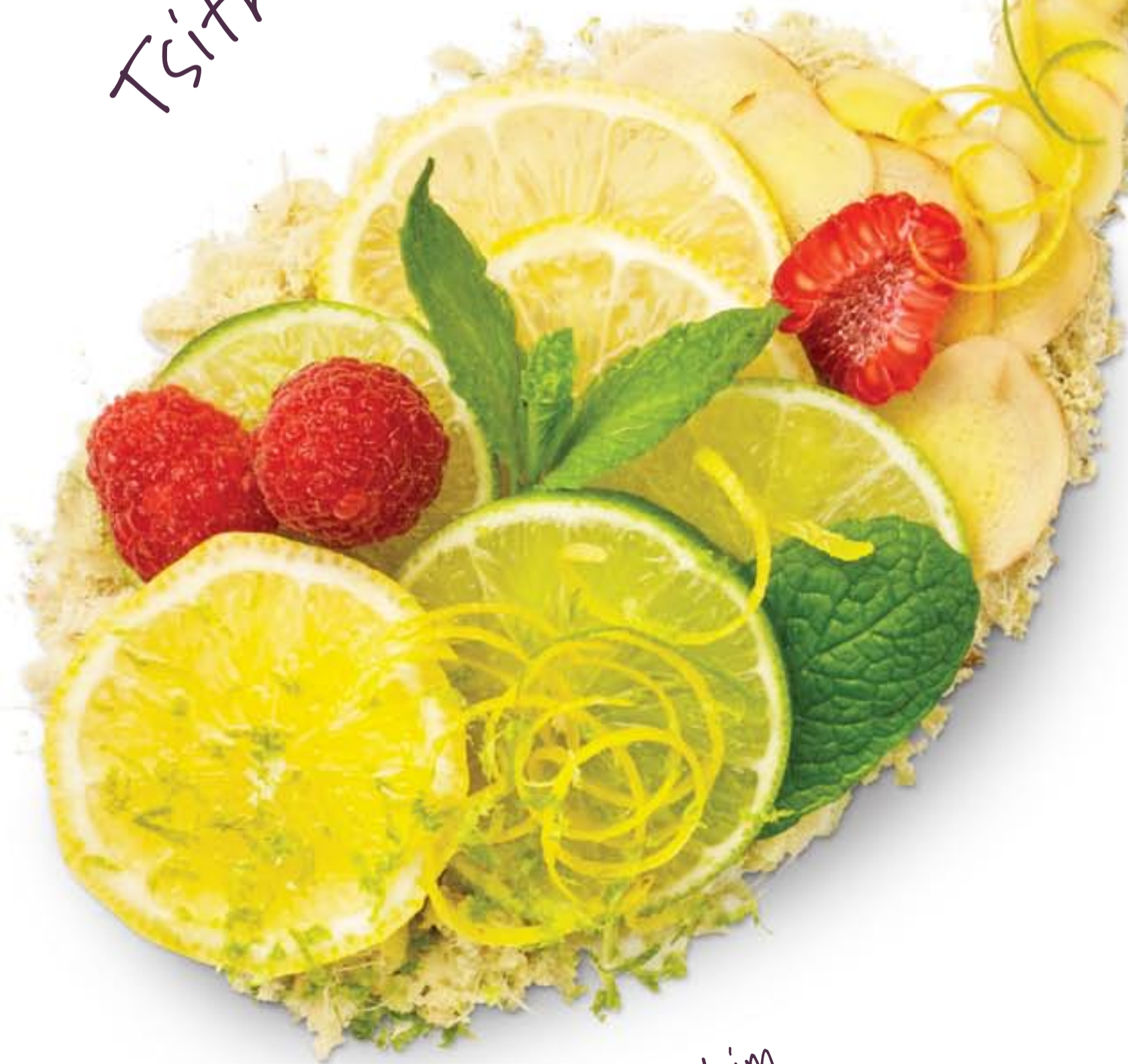
Datlid, mustikad, mesi ja vahtrasiirup

Maitsetaimet



Münt, koriander, basiilik ja petersell

Tsitruusekoorte maitse



Ingver, sidrun, münt ja laim





Kodus valmistatu on parim.



Kemikaalid ja lisaained

vs.



Ainult looduslik

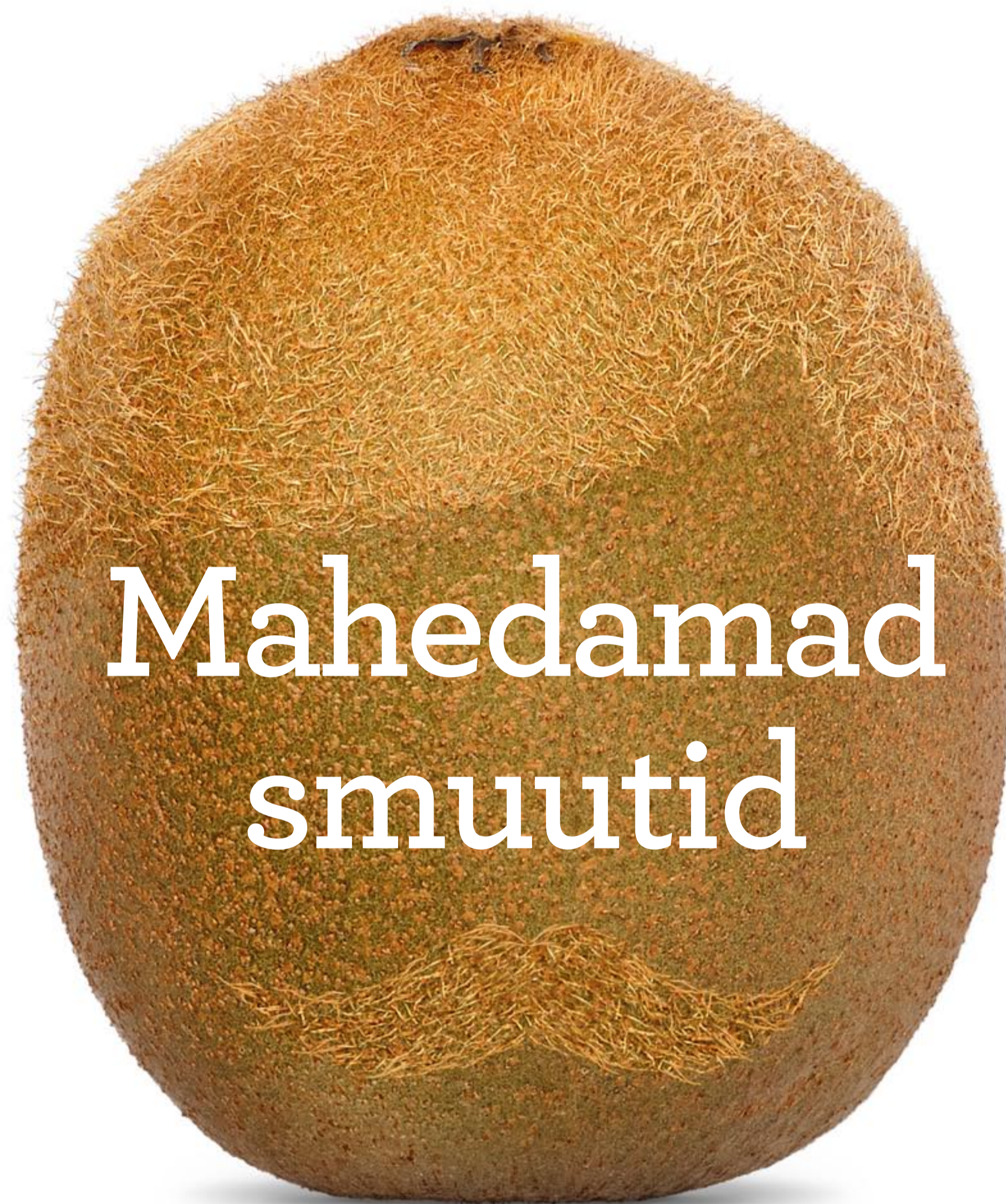
Jäätis, mahlajäätis ja muud poemagustoidud sisaldavad sageli lisaaineid ning neis on sageli palju suhkrut ja rasva. Monoglütseriid, aspartaam ja propüleenglükool (kasutatakse ka kaitseks jäätumise eest) ei tohiks kindlasti toidu sees olla. Ja polüsorbaat 80, tartrasiin 102 või säilitusained nagu 160B ei kõla samuti üldse isuäratavalt.

Meie usume, et on võimalik ja tulebki valmistada looduslikku magustoit, mitte laborikatset.

Sügavkülmutatud toiduainetest saab valmistada suurepäraseid smuutid ja nii te teate, mis nende sisse pandud on, seega on need poemagustoitudest tervislikumad.

Smuutisid saab magusamaks muuta mitmel viisil. Võite smuutisse lisada veidi pähklivõid või toorkakaod ja külmutada selle jäävormides. Nii saate tervisliku, täisväärtusliku ja maitsva magustoidu.

Nüüd on teil põhitööd selged ja on aeg asuda
algajatele sobivate retseptide juurde...



Seadmel Boss To Go™ on palju tarvikuid. Võimalik, et mõnda siintoodud retsepti ei saa teie seadmega
katsetada. Tarvikuid müüakse eraldi.

Vaarika-pirni- vanillismuuti

 Umbes 500 ml

$\frac{3}{4}$ tassi (180 ml) piima
1 (110 g) kooritud ja hakitud banaan
 $\frac{2}{3}$ tassi (85 g) sügavkülmutatud vaarikaid
 $\frac{1}{4}$ tassi (70 g) vanillijogurtit
 $\frac{1}{4}$ (50 g) kooritud ja hakitud pirni

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Vürtsikas viigimarja- mEEKOKTEIL

 Umbes 500 ml

$1\frac{1}{2}$ tassi (375 ml) filtreeritud jahedat vett
2 (75 g) hakitud viigimarja
 $\frac{1}{4}$ tassi (50 g) linaseemneid
2 spl mett
1 spl naturaalses mandlivõid
 $\frac{1}{8}$ tl jahvatatud kaneeli
3 jääkuubikut

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Marja-mündismuuti

 Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) jahedat kookospiima
1 tass (185 g) erinevaid sügavkülmutatud marju
 $\frac{1}{4}$ tassi (60 g) kookose- või vanillijogurtit
3 mündilehte
Soovi korral:
1 spl agaavi-, kookose- või riisilinnasesiirupit

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage löiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Antioksidantidest tulvil jook

 Umbes 500 ml

$\frac{1}{2}$ tassi (125 ml) jahedat granaatõunamahla
2 tassi (130 g) probiootikumidega vanillijogurtit
1 tass (125 g) sügavkülmutatud vaarikaid
4 suurt maasikat
1 spl LSA jahu
Soovi korral:
1 spl mett, riisilinnasesiirupit või vahtrasiirupit

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage löiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Suvine virsikukokteil

 Umbes 450 ml

2/3 tassi (160 ml) piima
1 (125 g) virsik, kivi eemaldatud, hakitud
1/4 tassi (60 ml) Kreeka jogurtit
2 tl mett
1/2 tl vanilliekstrakti
1/4 tl jahvatatud kaneeli
3 jääkuubikut

Ilma piimatoodeteta:
asendage piim mandlipiima ja kookosejogurtiga

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 30 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Maasikavärskendus

 Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) jahedat rooiboseteed
1 tass (70 g) sügavkülmutatud maasikaid
1/2 (65 g) punast õuna, kooritud ja hakitud
1/4 (30 g) väikest peeti, kooritud
1 cm tükk ingverit, kooritud

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Melonihullus

 Umbes 500 ml

1¼ tassi (310 ml) jahedat kookosevett
⅓ tassi (45 g) melonit, kooritud ja hakitud
⅓ tassi (45 g) mesimelonit, kooritud ja hakitud
⅓ tassi (55 g) sügavkülmutatud mangokuubikuid
¼ (50 g) avokaadot, kooritud, kivi eemaldatud
¼ laimi, kooritud, seemned eemaldatud
3 jääkuubikut

-
1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Piparkoogimaius

 Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) magustamata mandlipiima
1 pirn, kooritud, südamik eemaldatud, hakitud
1 värske dattel, kivi eemaldatud, poolitatud
2 õhukest tükki kooritud ingverit
1 tl datlisiirupit või sukrusiirupit
⅓ tl jahvatatud kaneeli
3 jääkuubikut

-
1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Lohekoobas

Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) kookosevett
½ tassi (90 g) kooritud ja hakitud draakonivilja roosat viljaliha
¼ tassi (50 g) kookose- või vanillijogurtit
¼ tassi (40 g) kooritud ja hakitud ananassi
¼ kooritud laimi
1 spl chiaseemneid
3 jääkuubikut
Serveerimiseks:
1 tl õietolmu

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.
3. Serveerimisel kaunistage õietolmuga.

Vürtsikas chai-mangolassi

Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) jahedat magustamata mandli- või kookospiima
⅔ tassi (95 g) sügavkülmutatud mangokuubikuid
½ tassi (125 g) kookose- või vanillijogurtit
1 spl mett, riisilinnasesiirupit või vahtrasiirupit
¼ tl jahvatatud kurkumit
⅛ tl jahvatatud kaneeli
⅛ tl jahvatatud kardemoni
⅛ tl jahvatatud ingverit

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



A collage of fresh vegetables including a cucumber, kale, and a pear, with the text 'Rohelised smuutid' overlaid. The vegetables are arranged in a circular pattern around the text. The background is white with a light gray diagonal line.

Rohelised smuutid

Tsitruseline Zinger

Umbes 500 ml

$\frac{3}{4}$ tassi (180 ml) jahedat kookosevett
 $\frac{1}{2}$ tassi (15 g) jämedalt rebitud lehtkapsa lehti, vars eemaldatud
 $\frac{1}{4}$ (100g) kooritud ja hakitud pirni
 $\frac{1}{2}$ (50 g) väikest hakitud kurki
 $\frac{1}{4}$ kooritud kiivit
 $\frac{1}{4}$ kooritud laimi
3 jääkuubikut

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Roosakasroheline smuuti

Umbes 300 ml

$\frac{1}{3}$ tassi (80 ml) jahedat granaatõunamahla
 $\frac{1}{2}$ tassi (125 ml) kookosevett
 $\frac{1}{4}$ tassi (70 g) naturaalsed või kookosejogurtit
 $\frac{2}{3}$ tassi (20 g) beebispinati lehti
1 (55 g) kooritud ja hakitud banaan
 $\frac{1}{2}$ tassi (70 g) erinevaid sügavkülmutatud marju

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Troopiline tiigri toonik

 Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) jahutatud kookosevett
 $\frac{2}{3}$ tassi (15 g) jämedalt rebitud lehtkapsa lehti, vars eemaldatud
2 tassi (90 g) kooritud ja hakitud ananassi
 $\frac{1}{3}$ tassi (50g) sügavkülmutatud mangokuubikuid
1 spl röstimata mandleid
 $\frac{1}{4}$ tl jahvatatud kurkumit

-
1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Pina-kale-ada

 Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) jahutatud kookospiima
 $\frac{1}{3}$ tassi (80 ml) jahutatud kookosevett
1 tass (20 g) jämedalt rebitud lehtkapsa lehti, vars eemaldatud
1 tass (140 g) kooritud ja hakitud ananassi
 $\frac{1}{2}$ (55 g) sügavkülmutatud banaani, kooritud ja hakitud
 $\frac{1}{4}$ kooritud laimi
2 spl valge chia seemneid
2 jääkuubikut

-
1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Mõnus roheline smuuti

 Umbes 500 ml

2/3 tassi (160 ml) jahedat kookosevett
1/2 tassi (15 g) beebispinatilehti
1/4 tassi (400 g) rohelist seemneteta viinamarju
1/2 (75 g) väikest apelsini, kooritud, hakitud, seemned eemaldatud
1/2 (65 g) väikest õuna, kooritud ja hakitud
1/2 (30 g) väikest hakitud kurki
3 jääkuubikut

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Roheline kolmik

 Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) jahutatud kookosevett
4 tassi (7 g) beebispinatilehti
1/4 tassi (5 g) jämedalt rebitud lehtkapsa lehti, vars eemaldatud
1/4 tassi (5 g) jämedalt rebitud noore hiina kapsa lehti
1/2 (60 g) väikest õuna, kooritud ja hakitud
1/2 (50 g) väikest hakitud kurki
1/3 (40 g) kooritud ja hakitud banaani
1/4 (40 g) keskmist sellerivart, hakitud
1/8 sidrunit, kooritud, seemned eemaldatud
2 jääkuubikut

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Peedienergia

 Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) jahedat orgaanilist sademega õunamahla
või kookosevett
½ tassi (15 g) beebispinatilehti
½ (30 g) väikest peeti, kooritud ja hakitud
¼ tassi (40 g) punaseid seemneteta viinamarju
½ (75 g) väikest apelsini, kooritud, seemned eemaldatud
¼ sidrunit, kooritud, seemned eemaldatud
½ cm ingveritükk, kooritud ja hakitud
4 värsket piparmündilehte
2 jääkuubikut

-
1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Rohelise tee zen-jumalanna

 Umbes 500 ml

¾ tassi (160 ml) jahedat rohelist teed
1 tass (20g) beebispinatilehti
¾ tassi (125 g) mesimelonit, kooritud ja hakitud
½ tassi (80 g) rohelisi seemneteta viinamarju
5 cm tükk (50 g) kurki, hakitud
3-4 värsket piparmündilehte
3 jääkuubikut

-
1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Roheline latern

Umbes 500 ml

1¼ tassi (310 ml) jahedat kookosevett
½ tassi (15 g) jämedalt rebitud Toscana kapsa lehti, vars eemaldatud
½ (100g) väikest apelsini, kooritud, seemned eemaldatud
¼ (50 g) avokaadot, kooritud, hakitud
⅓ tassi (60g) sügavkülmutatud mangokuubikuid

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Leedi rohelistes

Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) jahedat kookosevett
½ tassi (10 g) beebispinatilehti
½ tassi (10 g) jämedalt rebitud lehtkapsa lehti, vars eemaldatud
½ (60 g) keskmist õuna, kooritud ja hakitud
5 cm tükk (50 g) kurki, hakitud
2 spl valge chia seemneid
2 tl kõrvitsaseemneid
2 tl linaseemneid
2 jääkuubikut

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



Supersmuuti

Umbes 400 ml

1¼ tassi (310 ml) jahedat kookosevett
1 tass (110 g) sügavkülmutatud mustikaid
¼ tassi (15 g) kuivatatud kookoshelbeid
1 tl piima- või taimse valgu pulbrit
1 spl röstimata mandleid
4 värsket piparmündilehte

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Vaarika proteiinikokteil

Umbes 500 ml

1 tass (125 ml) jahedat kookosevett
½ tassi (125 ml) jahedat sojapiima
½ tassi (130 g) nõrutatud tofut
1 tass (125 g) sügavkülmutatud vaarikaid
1 spl chiaseemneid
1 spl riisilinnasesiirupit

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 30-45 sekundit või kuni segu on ühtlane.

Kohvi-pekaanipähkli hõrgutis

Umbes 500 ml

1 tass (250 ml) piima
1 espresso (30 ml), jahutatud
1 (110 g) sügavkülmutatud banaan, kooritud ja hakitud
2 spl pekaanipähkleid
2 tl piima- või taimse valgu pulbrit
1 tl vahtra- või riisilinnasesiirupit

Serveerimiseks:
Jääkuubikud

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane. Serveerige jääkuubikutega



Paks hommikusöögikokteil

 Umbes 560 ml

1¼ tassi (310 ml) jahedat mandli-, riisi- või sojapiima
1 (110 g) sügavkülmutatud banaan, kooritud ja hakitud
¼ tassi (75 g) vähendatud rasvasisaldusega Kreeka jogurtit
3 värsket datlit, kivid eemaldatud, poolitatud
2 spl kaerahelbeid
2 spl valge chia seemneid
2 tl mett või vahtrasiirupit

Serveerimiseks:
Jääkuubikuid

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit või kuni segu on ühtlane.
3. Serveerige jääkuubikutega

Pähkli-meesmuuti

 Umbes 500 ml

1½ tassi (375 ml) piima
1 (110 g) sügavkülmutatud banaan, kooritud ja hakitud
2 spl naturaalselt pähklivõiet
1 spl mett
1 tl piimapulbrit
½ tl jahvatatud kaneeli
Näpuotsatäis meresoolahelbeid
3 jääkuubikut

Serveerimiseks:
1 tl õietolmu

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 30-45 sekundit või kuni segu on ühtlane.
3. Serveerimisel kaunistage õietolmuga.



Mango-vanilli-chiasmuuti

Umbes 550 ml

1¼ tassi (310 ml) vähendatud rasvasisaldusega piima
½ tassi (85 g) sügavkülmutatud mangokuubikuid
1 tl Kreeka jogurtit
1 tl mett või kookosesiirupit
2 tl valge chia seemneid
½ tl vanillipastat

Ilma piimatoodeteta:
asendage piim sojapiima ja kookosejogurtiga

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage löiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 30-40 sekundit
3. või kuni segu on ühtlane.

Kakao proteiinikokteil

Umbes 500 ml

1¼ tassi (310 ml) jahedat mandli-, soja- või kookosepiima
1 (110 g) sügavkülmutatud banaan, kooritud ja hakitud
2-3 värsket datlit, kivid eemaldatud, poolitatud
2 spl mandlivõid
2 tl valge chia seemneid
1 tl macapulbrit
2 tl toorkakaopulbrit

Soovi korral:
1 tl mett, vahtra- või riisilinnasesiirupit

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage löiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane.



A coconut shell is cut in half and filled with a vibrant pink smoothie. The smoothie is topped with a swirl. The coconut is decorated with two green fern-like plants and two chocolate hearts. The text "Smuuti-kausikesed" is written in white over the smoothie.

Smuuti-kausikesed



Acai-peedi-marjakausike

 Umbes 250 ml

1 tass (125 ml) jahedat kookosevett
1 (55 g) kooritud ja hakitud banaan
 $\frac{1}{2}$ tassi (60 g) sügavkülmutatud mustikaid
 $\frac{1}{3}$ tassi (100 g) sügavkülmutatud acaimarjapüreed
 $\frac{1}{2}$ (30 g) väikest peeti, kooritud ja hakitud
1 tl piima- või taimse valgu pulbrit

Serveerimiseks:

$\frac{1}{4}$ tassi (35 g) orgaanilist granolat
2 tl sügavkülmutatud mustikaid
2 tl gojimarju

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge pulseerivate liigutustega, kuni koostisained on segunenud.
3. Segage veel 15-20 sekundit või ühtlaseks.
4. Tõstke pannilabidakese abil kaussi ning kaunistage granola, mustikate ja gojimarjadega.

Kinoa hommikusöögikausike

 Umbes 250 ml

$\frac{1}{2}$ tassi (125 ml) mandli- või sojapiima
1 tass (150 g) värskaid maasikaid
1 (110 g) sügavkülmutatud banaan, kooritud ja hakitud
 $\frac{1}{4}$ tassi (25 g) kinoahelbeid
1 spl linaseemneid
1 spl riisilinnasesiirupit
1 tl vanilliekstrakti

Serveerimiseks:

$\frac{1}{4}$ tassi (40 g) amaranti-kinoamüslit
2 maasikat, viilutatud
2 spl kuivatatud banaanikrõpse
1 spl kõrvitsaseemneid

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge pulseerivate liigutustega, kuni koostisained on segunenud. Segage veel 20-30 sekundit või ühtlaseks.
3. Tõstke pannilabidakese abil kaussi ning kaunistage müsli, maasikate, banaanikrõpsude ja kõrvitsaseemnetega.



Mangomõnu

 Umbes 250 ml

1 tass (250 ml) jahedat sojapiima
½ tassi (65 g) sügavkülmutatud mangokuubikuid
½ tassi (60 g) sügavkülmutatud vaarikaid

Serveerimiseks:

½ tassi (40 g) sügavkülmutatud vaarikaid
¼ tassi (35 g) orgaanilist granolat
½ virsik, viilutatud
1 spl kõrvitsaseemneid

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge pulseerivate liigutustega, kuni koostisained on segunenud. Segage veel 15-20 sekundit või ühtlaseks.
3. Tõstke pannilabidakese abil kaussi ning kaunistage vaarikate, granola, virsiku ja kõrvitsaseemnetega.

Sarapuupähkli nutella kausike

 Umbes 250 ml

¼ tassi (30 g) tooreid sarapuupähkleid
¾ tassi (180 ml) mandlipiima
1 (110 g) sügavkülmutatud banaan, kooritud ja hakitud
1 spl chiasemneid või linaseemneid
1 spl toorkakaopulbrit
2 värsket datlit, kivid eemaldatud, poolitatud

Serveerimiseks:

½ (55 g) banaani, viilutatud
2 spl tooreid sarapuupähkleid, hakitud
1 spl kuivatatud granaatõunaseemneid või kuivatatud jõhvikaid
1 spl chiasemneid või linaseemneid
1 tl kakaoube

1. Pange sarapuupähklid kaussi, valage peale filtreeritud vesi ja laske üks tund liguneda. Nõrutage.
2. Pange nõrutatud sarapuupähklid ja ülejäänud koostisained seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge pulseerivate liigutustega, kuni koostisained on segunenud. Segage veel 30-40 sekundit või ühtlaseks.
3. Tõstke pannilabidakese abil kaussi ning kaunistage banaani, sarapuupähklite, viinamarjaseemnete, chiasemnete ja kakaoubadega.



Apelsini-chiasüst

Umbes 250 ml

½ tassi (50 g) täisterakaerahelbeid
1 spl chiaseemneid
¾ tassi (180 ml) värskest pressitud apelsinimahla
½ tassi (125 ml) mandlipiima
2 spl Kreeka jogurtit
1 spl riivitud kookost
¼ tl vanillipastat

Serveerimiseks:

½ roosat viilutatud õuna
1 spl rosinaid või kuivatatud jõhvikaid
1 spl hakitud pistaatsiapähkleid
1 spl riivitud kookost

1. Pange kaerahelbed, chiaseemned ja apelsinimahl kaussi ja laske külmikus üleöö seista.
2. Pange kaerahelbesegu ja ülejäänud koostisosad seadme klaasi ja kinnitage löiketerad. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge pulseerivate liigutustega, kuni koostisained on segunenud. Segage veel 20-30 sekundit või ühtlaseks.
3. Tõstke pannilabidakese abil kaussi ning kaunistage õuna, pistaatsiapähklite, rosinate ja kookosega.

Kookose-kirsihõrgutis

Umbes 250 ml

⅔ tassi (160 ml) jahedat kookosepiima
1½ tassi (210 g) sügavkülmutatud kivideta kirsse
2 spl LSA segu

Serveerimiseks:

¼ tassi (35 g) gluteenivaba müsli
2 tl sügavkülmutatud kirsse
1 spl kookoshelbeid
1 spl röstimata mandliliiste
1 spl LSA segu

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage löiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge pulseerivate liigutustega, kuni koostisained on segunenud. Segage veel 15-20 sekundit või ühtlaseks.
3. Tõstke pannilabidakese abil kaussi ning kaunistage müsli, kirsside, kookose, mandlite ja LSA seguga.



Proteiinisüstid



LSA

Umbes 1 tassitais (100 g)

50 g linaseemneid
35 g päevalilleseemneid
20 g mandleid

1. Pange kõik koostisained jahvatisse ja kinnitage löiketerad.
2. Lukustage jahvati mootoriosale ja töödelge 10-15 sekundit või kuni segu on ühtlane. Vältige liigset töötlemist.
3. Hoidke tihedalt suletud anumaskülmas või sügavkülmas.



Kaunviljad üle kõige

 Umbes 1½ tassit (200 g)

¼ tassi (50 g) kuivatatud rohelisi läätsi

¼ tassi (50 g) kuiva pruuni riisi

¼ tassi (40 g) linaseemneid

2 spl chiaseemneid

¼ tassi (40 g) kõrvitsaseemneid

1. Jahvatage kaunviljad ja riis. Pange need jahvatisse ja kinnitage löiketerad. Lukustage jahvati mootoriosale ja töödelge 10-15 sekundit või kuni segu on ühtlane. Pange tihedalt suletud anumasse.
2. Jahvatage samamoodi lina- ja chiaseemned (koos).
3. Viimasena jahvatage samamoodi kõrvitsaseemned.
4. Segage koostisained ühtlaseks seguks kokku.
5. Pange hoiule tihedalt suletud anumasse jahedasse, kuiva, pimedasse kohta. Säilib nii kuni kaks nädalat, külmikus või sügavkülmas hoides kauem.



Šokolaadi-proteiiniboost

Umbes 2 tassit (270 g)

½ tassi (85 g) röstimata mandleid
¼ tassi (35 g) röstimata kakaoube
⅓ tassi (50 g) chiaseemneid
¼ tassi (40 g) linaseemneid
2 tl macapulbrit

1. Jahvatage mandlid, kakao, chia- ja linaseemned eraldi.
2. Pange need ükshaaval jahvatisse ja kinnitage lõiketerad.
3. Lukustage jahvati mootoriosale ja töödelge 10-15 sekundit või kuni segu on ühtlane.
4. Pange kõik koostisained tihedalt suletud anumasse, lisage macapulber ja segage.
5. Hoidke tihedalt suletud anumal külmikus või sügavkülmas.

Alternatiivid:

Kohvimaitsete saamiseks lisage kakaoubade asemel 2 spl kohviube.

Magusama maitse saamiseks lisage macapulbrile 1 spl steviat või kookoseshukrut.



Kaerahelbe-piimapulber

Umbes 1 tassit (125 g)

⅓ tassi (35 g) täistera kaerahelbeid
⅓ tassi (45 g) röstimata mandleid
⅓ tassi (50 g) lahustuvat piimapulbrit

1. Jahvatage kaerahelbed ja mandlid (eraldi) Pange need ükshaaval jahvatisse ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage jahvati mootoriosale ja töödelge 10-15 sekundit või kuni segu on ühtlane.
3. Pange kõik koostisained tihedalt suletud anumasse, lisage piimapulber ja segage.
4. Pange hoiule tihedalt suletud anumasse jahedasse, kuiva, pimedasse kohta. Säilib nii kuni kaks nädalat, külmikus või sügavkülmas hoides kauem.



Mokteilid

Värskendav tsitruse-jõhvikakokteil

 Umbes 500 ml

1 (200 g) väike apelsin, kooritud, hakitud, seemned eemaldatud
¼ tassi (90 g) keskmiseid punaseid viinamarju, kooritud, seemned eemaldatud
1 tass (250 ml) jahedat jõhvikamahla
1 spl agaavinektarit või riisilinnasesiirupit
3 jääkuubikut

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane. Serveerige jääga ja kaunistage laimiga.

Virsi-laimikokteil

 Umbes 450 ml

⅔ tassi (160 ml) jahedat kookosevett
1 (125 g) virsik, kivi eemaldatud ja hakitud
1 spl kookosesuhkrut
½ kooritud laimi
3 jääkuubikut

Serveerimiseks:
Laimiviile
Jääkuubikuid

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage mootoriosale ja töödelge 45 sekundit või kuni segu on ühtlane. Serveerige jääga ja kaunistage laimiga.

Granaatõunakokteil

 Umbes 450 ml

6 keskmist maasikat
8 värsket piparmündilehte
2 spl agaavinektarit või riisilinnasesiirupit
1½ tassi (375 ml) jahedat granaatõunamahla

Serveerimiseks:

Mündilehti
Jääkuubikuid

-
1. Pange maasikad, münd ja siirup seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge pulseerivate liigutustega 2-3 korda või kuni koostisained on hakitud ja segunenud.
 3. Lisage granaatõunamahl ja töödelge kogu segu pulseerivate liigutustega 2-3 korda.
 4. Serveerige jääga ja kaunistage mündiga.

Arbuusi Zinger

 Umbes 450 ml

1½ tassi (270 g) seemneteta arbuusi, kooritud ja hakitud
¾ tassi (160 ml) värskelt pressitud apelsinimahla
1 cm jupp ingverit, kooritud, hakitud

Serveerimiseks:

Väike arbuusiviil
Jääkuubikuid

-
1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit või kuni segu on ühtlane. Serveerige jääga ja kaunistage arbuusiviiluga.

Vaikse ookeani punš

Umbes 600 ml

1 tass (250 ml) jahedat ananassimahla
1 tass (125 ml) jahedat kookosevett
 $\frac{1}{2}$ tassi (105 g) nõrutatud konservlitšisid
 $\frac{1}{3}$ tassi (55 g) sügavkülmutatud mangokuubikuid
 $\frac{1}{4}$ kooritud laimi

Serveerimiseks:

Jääkuubikuid

1 spl granadilli viljaliha (umbes 1 granadill)

-
1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit või kuni segu on ühtlane. Serveerige jääga ja segage hulka granadill.

Kurgi-laimi cooler

Umbes 500 ml

1 (145 g) keskmine hakitud kurk
1 (125 g) keskmine roheline õun, kooritud ja hakitud
1 tass (250 ml) jahutatud kookosevett
2 spl agaavinektarit või riisilinnasesiirupit
2 spl laimimahla

Serveerimiseks:

$\frac{1}{2}$ laimi viilud

Jääkuubikud

-
1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
 2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit või kuni segu on ühtlane. Serveerige jääga ja kaunistage laimiga.



Piima alternatiivid

Saate ise pähklitest, seemnetest ja teraviljadest valmistada maitsvaid piimasid, mis ei sisalda mingeid lisaaineid. Need 100% looduslikud piimad ei sisalda stabilisaatoreid ega emulgaatoreid ning võivad hoiustamise ajal osakesteks laguneda.

Alati on parim kasutada koostisained ära kohe pärast valmistamist, aga kui need on hakanud eralduma, tuleb jooki lihtsalt enne tarbimist raputada või loksutada.

Valige võimalikult värsked ja kvaliteetsed pähklid, seemned ja teraviljad. Mõistlik on neid enne piimaks valmistamist maitsta, sest halva maitsega koostisained rikuvad ära terve piima.

Pähklipiima valmistamiseks vajalikke kotikesi saate osta tervisekaupade poest. Võite kasutada ka suurt tükki kahekihilist marlit, asetades selle peenele sõelale.

Kui te ei kavatse kogu piima kohe ära kasutada, võite seda säilitada külmikus kuni kolm päeva. Võite piima valada ka jääkuubikurestidesse ja sügavkülmutada. Sügavkülmutatud piima saab restidest välja koputada tihedalt suletavasse anumasse ja seda võib säilitada sügavkülmas kuni üks kuu.

Mandlipiim

 Umbes 375 ml

*½ tassi (80 g) röstimata mandleid
2 tassi (500 ml) filtreeritud vett, leotamiseks
1½ tassi (375 ml) filtreeritud vett piima valmistamiseks*

Soovi korral:

Näpuotsatäis meresoola või 1 spl magustajat.

- 1. Leotada ei ole tingimata vaja, kuid arvatakse, et see muudab pähklid kergemini seeditavaks. Leotamiseks pange mandlid kaussi, kuhu on valatud 2 tassitäit filtreeritud vett. Katke anum kinni ja pange vähemalt 8 tunniks külmikusse. Nõrutage ja loputage hoolikalt.*
- 2. Pange mandlid ja 375 ml filtreeritud vett seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit*
- 3. Valage kausi kohale asetatud pähklipiima kotikesse (või kahekordse marliga vooderdatud peenele sõelale) ja pigistage välja niipalju vedelikku kui võimalik. Visake järelejäänud kiud ära.*
- 4. Segage piima hulk sool või magustaja.*
- 5. Pange segu tihedalt suletud anumasse ja laske enne serveerimist külmikus jahtuda. Hoida külmikus ja tarbida kolme päeva jooksul. Enne serveerimist raputada või loksutada.*

Alternatiivid:

Vanilli-pähklipiima saamiseks segage pärast nõrutamist piima hulka ¼ tl vanillipastat või veidi vanilliekstrakti.

Mandlid võite asendada nakrate, pistaatsiapähklite, makadaamia pähklite või sarapuupähklitega.



Kinoapiim

 Umbes 375 ml

*½ (80 g) tassi keedetud valget kinoad, täielikult jahutatud
½ tassi (125 ml) filtreeritud vett*

- 1. Pange kinoa ja filtreeritud vesi seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit*
- 2. Valage kausi kohale asetatud pähkliima kotikesse (või kahekordse marliga vooderdatud peenele sõelale) ja pigistage välja niipalju vedelikku kui võimalik. Visake järelejäänud kiud ära.*
- 3. Pange segu tihedalt suletud anumasse ja laske enne serveerimist külmikus jahtuda. Hoida külmikus ja tarbida kolme päeva jooksul. Enne serveerimist raputada või loksutada.*

Nakrakreem

 Umbes 375 ml

*1 tass (150 g) röstimata nakraid
2 tassi (500 ml) filtreeritud vett, leotamiseks
½ tassi (125 ml) filtreeritud vett kreemi valmistamiseks*

*Soovi korral:
Veidi vanilliekstrakti või 1 spl magustajat.*

- 1. Pange nakrad kaussi, kuhu on valatud 2 tassitäit filtreeritud vett. Pange vähemalt 8 tunniks külmikusse. Nõrutage ja loputage hoolikalt.*
- 2. Pange nakrad ja 125 ml filtreeritud vett seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit*
- 3. Segage hulka vanill või magustaja.*
- 4. Pange segu tihedalt suletud anumasse ja laske enne serveerimist külmikus jahtuda. Hoida külmikus ja tarbida kolme päeva jooksul. Enne serveerimist segada. Serveerida magustoiduna, kaunistamiseks võib peale panna puuvilja.*



Kookospiim

 Umbes 375 ml

¾ tassi (65 g) kookoslaaste
1½ tassi (375 ml) keeva vett

1. Pange kookos kuumakindlasse anumasse. Valage peale keev vesi ja laske üks tund seista, kuni segu on jahtunud toatemperatuurini. Seejärel pange üheks tunniks külmikusse.
2. Pange kookose-veesegu seadme klaasi ja kinnitage löiketerad. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 60 sekundit
3. Valage kausi kohale asetatud pähkliima kotikesse (või kahekordse marliga vooderdatud peenele sõelale) ja pigistage välja niipalju vedelikku kui võimalik. Visake järelejäänud kiud ära.
4. Pange segu tihedalt suletud anumasse ja laske enne serveerimist külmikus jahtuda. Hoida külmikus ja tarbida kolme päeva jooksul. Enne serveerimist raputada või loksutada.





Smuuti-
pulgakommid

Virsiku-garandillikoomid

6 x 90 ml jääploki, laske üleöö külmuda

1 tass (280 g) vanilli- või naturaalselt magustatud jogurtit
410 g konserveeritud virsikulõike omas mahlas, nõrutatud
1 spl granadilli viljaliha (umbes 1 granadill)
1 tass (150 g) värskeid või sügavkülmutatud vaarikaid
2 spl agaavinektarit

1. Saate valmistada kihilise smuutipulgakommi. Pange $\frac{1}{2}$ tassit jogurtit, virsikud ja granadill seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage mootoriosale ja töödelge 20 sekundit või kuni segu on ühtlane. Jagage segu kuue vormi vahel.
3. Pange ülejäänud jogurt, vaarikad ja agaav seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad. Lukustage mootoriosale ja töödelge 20 sekundit või kuni segu on ühtlane.
4. Valage vormidesse virsikusegule peale. Pange vormidesse pulgad ja laske vähemalt 8 tundi sügavkülmas olla, kuni segu on tahkunud.



Mustika-jogurti pulgakommid

6 x 90 ml jääploki, laske üleöö külmuda

2 tassi (560 g) vanilli- või naturaalsed magustatud jogurtit
½ tassi (125 ml) kookosevett
½ tassi (225 g) sügavkülmutatud mustikaid
1 spl kookosesiirupit või mett

1. Saate valmistada kihilise smuutipulgakommi. Pange igasse vormi 2 spl jogurtit.
2. Pange ülejäänud koostisained koos järelejäänud jogurtiga seadme klaasi ja kinnitage löiketerad. Lukustage mootoriosale ja töödelge 30 sekundit või kuni segu on ühtlane.
3. Jagage segu kuue vormi vahel ja pange vormidesse pulgad. Laske vähemalt 8 tundi sügavkülmas olla, kuni segu on tahkunud.

Banaani-pekaanipähkli- mandli pulgakommid

6 x 90 ml jääploki, laske üleöö külmuda

1¼ tassi (310 ml) piima või taimset piima
1½ (165 g) kooritud ja hakitud banaane
¼ tassi (35 g) pekaanipähkleid
1 värske dattel, kivid eemaldatud, poolitatud
2 spl vahtrasiirupit või mett

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage löiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 20-30 sekundit või kuni segu on ühtlane.
3. Jagage segu kuue vormi vahel ja pange vormidesse pulgad. Laske vähemalt 8 tundi sügavkülmas olla, kuni segu on tahkunud.



Männi-laimi pulgakommid

6 x 90 ml jääploki, laske üleöö külmuda

1 tass (250 ml) kookospiima
½ tassi (15g) beebispinatilehti
2 tassi (75g) kooritud ja hakitud ananassi
½ tassi (70g) sügavkülmutatud mangokuubikuid
¼ kooritud laimi
2 spl agaavinektarit või riisilinnasesiirupit

1. Pange kõik koostisosad seadme klaasi ja kinnitage lõiketerad.
2. Lukustage klaas mootoriosale ja töödelge 20-30 sekundit või kuni segu on ühtlane.
3. Jagage segu kuue vormi vahel ja pange vormidesse pulgad. Laske vähemalt 8 tundi sügavkülmas olla, kuni segu on tahkunud.





Lisateavet vt

stollar.eu

või

sage.lv

Lisateavet meie mõtete kohta toitumisest vt:



stollar.eu
sage.lv

Sage® klienditeenindus
B.T.U. Company Ltd.
Telefon: +371 6779 0720
E-post: sage@btu.lv



Sage®