



RESEPTIKIRJA

Blend Up

BLENDER

Designing Good Life

Reseptit

BLEND UP -OHJELMAT



DIPS



SAUCE



SMOOTHIE



PLANT
MILK



COLD
SOUP



ICE
CRUSH

Smoothiet/Bowlit

Acai energy bowl.....	2
Anti-aging superboost smoothie.....	3
Green zen detox smoothie.....	4
Lehtikaali-marjasMOOTHIE.....	5
Mango smoothie bowl.....	6
Pre-workout smoothie.....	7
VadelmasMOOTHIE.....	8
Kurkku-lime-spirulina mehu.....	9
Värikäs smoothie.....	10

Kastikkeet/dipit/voit

Baba ganoush.....	11
Klassinen basilikapesto.....	12
Kermanen tahinikastike.....	13
Klassinen hummus.....	14
Kotitekoinen ketsuppi.....	15
Suklaa-hasselpähkinävoi.....	16
Ktipiti-dippi (feta-paprika).....	17
Vihreä curry-guacamole.....	18
Satay-kastike.....	19
Vegaaninen majoneesi.....	20

Kylmät keitot

Andalusialainen gazpacho.....	21
Kylmä melonikeitto.....	22
Lime-kookos-avokadokeitto.....	23

Mocktailit/Juomat

Sulkaa-banaanipirtelö.....	24
Jäinen macha-latte.....	25
Slushy mojito mocktail.....	26
Mansikkamargarita-mocktail.....	27

Kasvipohjaiset maidot

Pistaasipähkinämaito.....	28
Mantelimaito.....	29
Kookos-parapähkinämaito.....	30

Vinkki

Täytä pullo ensin raskailla ja kovilla aineksilla, sitten pehmeillä ja lopuksi nesteellä, jotta ainekset eivät paakkuunnu.



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 10 min

BLEND AUS: 6 min

Acai energy bowl

AINESOSAT

- 1,5 dl mantelimaitoa
- 2 banaania
- 2,5 dl mustikoita (tuoreita tai pakastettuja)
- 1 tl acai-jauhetta
- 1 rkl limemehua
- 2 rkl granaattiomenan siemeniä
- 1 kiwi (kuorittu, puoliksi halkaistu)
- 1,5 rkl chia-siemeniä
- 1/4 dl hasselpähkinöitä

TEE NÄIN

- 1 Lisää ainesosat pulloon. Lisää ensin puolikkaat banaanit ja mustikat, sitten acai-jauhe ja lopuksi sitruunamehu ja mantelimaito.
- 2 Kierrä teräosa hyvin kiinni pulloon ja kiinnitä se blenderiin.
- 3 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.
- 4 Kaada smoothie kulhoihin. Lisää päälle hedelmät. Ripottele päälle chia-siemeniä ja hasselpähkinöitä.

VINKKI

Acai-jauhe valmistetaan Amazonin alueella kasvavasta marjasta, ja se on erinomainen antioksidanttien, vitamiinien ja mineraalien lähde. Jauhetta saa yleensä luontaistuotekaupoista tai verkkokaupoista. Halutessasi voit korvata acai-jauheen muilla superfoodeilla, kuten mustikkajauheella tai goji-marjoilla.



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Anti-aging superboost smoothie

AINESOSAT

- 5 jääpalaa
- 1 dl pakastettuja mansikoita
- 1,3 dl granaattiomenamehua
- 4 rkl kreikkalaista jogurttia
- 1,5 rkl hunajaa
- 1,5 rkl pellavansiemenöljyä

TEE NÄIN

- 1 Kaada ainekset pulloon, aloita jääpaloista ja lopeta granaattiomenamehulla.
- 2 Kierrä pulloon terät ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.
- 4 Kaada smoothie lasiin ja nauti.

VINKKI

Pellavansiemenöljy tuo reseptiin omega-3-rasvahappoja. Sen voi halutessaan korvata chia- tai hamppuöljyllä saadakseen vastaavat ravinteet, tai käyttää saksanpähkinäöljyä maun vuoksi. Lisää halutessasi hieman lehtipinaattia lisääntioksidanttien lähteeksi.



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Green zen detox smoothie

AINESOSAT

- 1/2 avokado (kuutioituna)
- 1,5 dl kookosvettä
- 0,6 dl kurkkua
- 0,5 dl lehtikaalia
(ilman varsia)
- 1/3 vihreä päärynä tai omena
- 3 rkl limemehua
- 1 tl tuoretta inkivääriä
- muutama tuore mintunlehti
- 2 rkl chia-siemeniä

TEE NÄIN

- 1 Kaada ainekset pulloon, aloita avokadosta. Lisää minttua ja inkivääriä maun mukaan.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.
- 4 Lisää kourallinen murskattua jäätä, jos haluat.

VINKKI

Lehtikaali on ravinteikas superruoka, täynnä A-, C- ja K-vitamiineja, antioksidantteja ja mineraaleja. Lisää reseptiin chia-siemeniä, puffattua kvinoa tai pähkinöitä tehostaaksesi ravintoarvoa.



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Lehtikaali-marjasmoothie

AINESOSAT

- 4 jääpalaa
- 2 lehtikaalin lehteä
- 1 banaani
- 0,75 dl mustikoita
- 1 dl vadelmia
- 2 dl päärynämehua
- 2 rkl agavesiirappia

TEE NÄIN

- 1 Kaada ainekset pulloon, aloittaen jäädästä ja lehtikaalista (poista varsi). Käytä lastaa lehtikaalin painamiseen alas.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.
- 4 Voit säätää agavesiirapin määrää maun mukaan. Sileämmän smoothien saamiseksi lisää hieman enemmän päärynämehua. Paksumman smoothien saamiseksi käytä pakastettuja hedelmiä tai lisää enemmän avokadoa tai banaania.

VINKKI

Lehtikaali on ravinteikas superruoka, täynnä A-, C- ja K-vitamiineja, antioksidantteja ja mineraaleja. Lisää reseptiin chia-siemeniä, puffattua kvinoa tai pähkinöitä tehostaaksesi ravintoarvoa.



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Mango smoothie bowl

AINESOSAT

- 6 jääpalaa
- 1 mango
- 1 dl kreikkalaista jogurttia
- 1 lime
- 1 rkl agavesiirappia
- 1 dl valinnaista maitoa
- 2 rkl kookoslastuja
- 1 rkl hampunsiemeniä
- 2 rkl mangoa (kuutioituna)

TEE NÄIN

- 1 Kaada ainekset pulloon, aloita jääpaloista ja mangosta.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.
- 4 Koristele pienillä mangokuutioilla, siemenillä ja kookoslastuilla. Tämä antaa myös vaihtelua tekstuuriin ja lisää ravintoaineita.

VINKKI

Hamppu- ja chia-siemeniä voi ostaa terveyskaupoista, mutta ne voi myös korvata jauhetuilla pellavansiemenillä, kokonaisilla pellavansiemenillä tai unikonsiemenillä. Lisää lusikallinen maapähkinävoita saadaksesi herkullisen kermaisen koostumuksen.



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Pre-workout smoothie

AINESOSAT

3 dl kauramaitoa
1 banaani
1,2 dl pakastettuja
mustikoita
1 rkl chia-siemeniä
2 rkl vaahterasiirappia
1 tl jauhettua kanelia
1 mitallinen proteiini-
jauhetta

TEE NÄIN

- 1 Kaada ainekset pulloon, aloittaen pakastetuista mustikoista ja banaanista.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.

VINKKI

Tämä smoothie sisältää energiaa antavia ja ravinteikkaita ainesosia, kuten banaaneja nopeaan energiansaantiin, mustikoita antioksidanttien lähteeksi, vaahterasiirappia lisähiilihydraateiksi ja kanelia verensokerin tasapainottamiseen. Proteiinijauhe tukee lihasten palautumista.



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Vadelmasmoothie

AINESOSAT

6 dl kauramaitoa
2 banaania
100 g raejuustoa
1 dl vadelmia (tuoreita tai pakastettuja)
0,3 dl kaurahiutaleita
1 rkl chia-siemeniä
Muutama vadelma, banaani-
viipale tai punaisia hedelmiä
koristeeksi

TEE NÄIN

- 1 Kaada ainekset pulloon, aloittaen banaaneista.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 3 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.
- 4 Sääda koostumusta makusi mukaan, lisää enemmän pakastettuja aineksia saadaksesi smoothien paksummaksi ja kermaisemmaksi. Koristele hedelmillä ja siemenillä.

VINKKI

Chia-siemenet lisäävät reseptiin omega-3-rasvahappoja ja kuituja. Ne voi myös korvata pellavansiemenillä tai hampunsiemenillä.



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Kurkku-lime-spirulinamehu

AINESOSAT

0,3 dl lehtikaalia (ilman
varsia)
1/2 kurkkua
2 limeä (kuorittuna ja
fileoituna)
1/5 Granny Smith -omenaa
0,8 dl vettä
2 rkl agavesiirappia
1 rkl tuoretta inkivääriä
1 rkl spirulinajauhetta

TEE NÄIN

- 1 Kaada ainekset pulloon, aloittaen lehtikaalista. Käytä lastaa lehtikaalin painamiseen alas.
- 2 Kiinnitä teräosan pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 3 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.
- 4 Tämä smoothie on melko hapokas, joten vähennä limemehua ja lisää hieman agave-siirappia saadaksesi makeamman juoman. Voit myös säätää inkiväärin määrän maun mukaan.

VINKKI

Spirulina on proteiinin, B12-vitamiinin, mineraalien, antioksidanttien ja rasvahappojen lähde. Limepohjaisissa smoothieissa fileoi lime kitkeryyden välttämiseksi. Pidä omenan kuori kuitujen ja ravintoaineiden takia.



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Värikäs smoothie

AINESOSAT

- 6 dl valinnaista maitoa
- 1,75 dl mansikoita
- 1,5 banaania
- 1,6 dl kreikkalaista jogurttia
- 1,3 dl mustikoita

TEE NÄIN

- 1 Tee ensimmäinen kerros kaksivärisestä smoothiesta: kaada mansikat, banaani ja puolet maidosta pulloon.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.
- 4 Kaada seos lasiin ja laita jääkaappiin.
- 5 Toisen smoothien kerroksen valmistamiseksi: kaada kreikkalainen jogurtti, mustikat ja loput maidosta pulloon.
- 6 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 7 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla. Kaada tämä seos aikaisemman seoksen päälle.

VINKKI

Tee tästä smoothiesta smoothie bowl vähentämällä nesteen määrää, käyttämällä enemmän pakastemarjoja ja koristelemalla kulho tuoreilla hedelmillä, granolalla, pähkinöillä tai tummasuklaalastuilla. Voit lisätä myös acai-jauhetta antioksidanttien lähteeksi.



OHJELMA: dips

VALMISTELU: 15 min

BLEND AUS: 1 min

Baba ganoush -dippi

AINESOSAT

2-3 munakoisoa
3 rkl oliiviöljyä
1 valkosipulinkynsi
2 rkl vettä
2 rkl tahinia
1 tl jauhettua
juustokuminaa
Suolaa, pippuria

TEE NÄIN

- 1 Leikkaa munakoisot puoliksi ja tee viiltoja sisukseen. Tee muutama reikä munakoisoihin haarukalla ja paahda niitä uunissa 200°C:ssa noin 30 minuuttia, kunnes kuori on hyvin grillattu ja sisus on pehmeä. Anna jäähtyä ennen kuoren poistamista. Kaavi sisus lusikalla.
- 2 Aseta ainekset pulloon. Aloita munakoisoista, leikattuna paloiksi.
- 3 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 4 Sekoita **DIPS**-ohjelmalla.
- 5 Anna marinoitua jääkaapissa noin 4 tuntia ennen tarjoilua. Tarjoile kylmänä.

VINKKI

Voit tarjoilla tämän dipin siemennäkkileivän kanssa. Saadaksesi rapean ja omaperäisen sävöyksen, ripottele päälle egyptiläistä dukkahia (mausteiden, pähkinöiden ja murskattujen siementen seos, joka antaa rikkaan ja aromaattisen maun).



OHJELMA: sauce

VALMISTELU: 5 min

BLENDAAUS: 1 min

Klassinen basilikapesto

AINESOSAT

- 1,8 dl oliiviöljyä
- 0,7 dl basilikanlehtiä
- 2 valkosipulinkynttä
- 40 g parmesaanijuustoa (raastettuna)
- 40 g pinjansiemeniä

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen oliiviöljystä. Käytä lastaa painaaksesi basilikat öljyyn.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **SAUCE**-ohjelmalla.
- 4 Jos seos on liian paksu, lisää enemmän öljyä ja sekoita uudelleen.

VINKKI

Vegaanista versiota varten korvaa parmesaanijuusto ravintohiivalla ja lorauksella sitruunamehua. Pestoa voi lisätä moniin erilaisiin ruokiin, mukaan lukien: pasta, pizza, salaatti, bruschetta, paahdetut vihannekset, voileipälevitteet ja erilaiset riisiruoat.



OHJELMA: sauce

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Kermainen tahinikastike

AINESOSAT

3,5 dl tahinia
1,8 dl soijakastiketta
1,8 dl vettä
1,3 dl tuoretta
appelsiini-mehua
2 valkosipulinkynttä
(hienonnettuna)
Kevätsipulia (valinnainen)

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon. Lisää ensin hienonnettu valkosipuli ja sitten nesteet.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **SAUCE**-ohjelmalla.
- 4 Jos seos on liian paksu, lisää vettä ja sekoita uudelleen. Koristele hienonnetulla kevätsipulilla.

VINKKI

Kastike säilyy jääkaapissa ilmatiiviissä astiassa noin 5–7 päivää tai sen voi pakastaa pidempää säilyvyyttä varten. Kermaisen koostumuksen ja seesami-maun ansiosta kastike sopii mainiosti wrapien, falafelien, kebabin, välimerel-listen salaattien ja aasialaisten nuudeliin kanssa.



OHJELMA: dips

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Klassinen hummus

AINESOSAT

0,8 dl vettä
300 g keitettyjä ja
valutettuja kikherneitä
0,4 dl kreikkalaista jogurttia
2 valkosipulinkynttä
(hienonnettuna)
0,4 dl tahinia
1 rkl oliiviöljyä
2 rkl sitruunamehua
Suolaa

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen vedestä.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **DIPS**-ohjelmalla.
- 4 Sääda suolan ja sitruunamehun määrää maun mukaan. Voit koristella hummuksen muutamalla kikherneellä ja seesaminsiemellä tai tuoreilla vihreillä yrteillä, jos haluat.

VINKKI

Kreikkalainen jogurtti tekee hummuksesta kermaisen ja tuo siihen kevyen makeuden sekä lisää proteiinia. Halutessasi voit käyttää oliiviöljyä perinteisemmän maun saavuttamiseksi. Erinomainen yhdistelmä mausteisten, uunipaahdettujen linssisipsien kanssa



OHJELMA: sauce

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Kotitekoinen ketsuppi

AINESOSAT

1 keltainen sipuli
(leikattuna paloiksi)
1 valkosipulinkynsi
2-3 tomaattia
1 dl tomaattipyreetä
0,4 dl sokeria
2 dl omenaviinietikkaa
2 rkl savustettua
paprikajauhetta
Ripaus suolaa

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen keltaisesta sipulista.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 3 Sekoita **SAUCE**-ohjelmalla.
- 4 Jos seos on liian paksu, lisää vettä ja sekoita uudelleen. Maista ja säädä mausteet makusi mukaan.

VINKKI

Tämä ketsuppiresepti on nopea eikä vaadi kypsennystä. Korvaa sokeri hunajalla saadaksesi vielä herkullisemmän ja kermaisen ketsupin. Voit korvata savustetun paprikajauheen makealla/voimakkaalla paprikalla, oman maun mukaan.



OHJELMA: dips

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Suklaa-hasselpähkinävoi

AINESOSAT

2 dl hasselpähkinöitä (kuorittuja ja kevyesti paahdettuja)

5 cl agavesiirappia

1,6 dl kasviöljyä

100 g tummaa suklaata (palasina)

16 g kaakaojauhetta

Muutama tippa vaniljajauhetta

Muutama ripaus suolaa

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen hasselpähkinöistä.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **DIPS**-ohjelmalla.
- 4 Jäähdytä 3 tuntia ennen tarjoilua. Säilyy jääkaapissa 2 viikkoa, säilytettynä ilmatiiviissä purkissa kannen kanssa.

VINKKI

Paahda hasselpähkinöitä 150°C:ssa 10–15 minuuttia. Sopii pannukakuille, leivälle tai hedelmien kanssa. Säilytä jääkaapissa ilmatiiviissä purkissa – säilyy 2 viikkoa. Ota huoneenlämpöön ennen käyttöä, jotta koostumus pehmenee.



OHJELMA: dips

VALMISTELU: 15 min

BLEND AUS: 1 min

Ktipiti-dippi (feta-paprika)

AINESOSAT

100 g punaista paprikaa
(siemenet poistettu)
100 g fetajuustoa
100 g perunaa (keitetty)
100 g Philadelphia-juustoa
2 valkosipulinkynttä
1 rkl tuoretta tilliä
1 rkl pinjansiemeniä
2 rkl oliiviöljyä
Chilijauhetta
Suolaa, pippuria

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen juustosta.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 3 Sekoita **DIPS**-ohjelmalla.
- 4 Jäähdytä noin 3 tuntia ennen tarjoilua. Koristele paahdetuilla pinjansiemenillä, kuutoidulla paprikalla ja tuoreilla yrteillä. Tämä dippi maistuu fantastiselta siemennäkkileivän kanssa.

VINKKI

Tämä resepti sopii erinomaisesti tuoreiden vihannestikkujen, kuten porkkanan, kurkun ja sellerin, kanssa.



OHJELMA: dips

VALMISTELU: 10 min

BLEND AUS: 1 min

Vihreä curry-guacamole

AINESOSAT

- 2 avokadoa
- 4 limeä
- 4 dl vettä
- 5 rkl tuoretta korianteria
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 salottisipuli
(hienonnettuna)
- 1 thaimaalainen chili
(valinnainen)
- 2 rkl vihreää currytahnaa
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 rkl riisiviinietikkaa
- 2 rkl kevätsipulia (vihreä osa)

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, paitsi kevätsipuli, jonka säästät koristeluun. Aloita avokadosta. Käytä lastaa painaaksesi korianterin alas.
- 2 Sääda vihreän currytahnan ja chilin määrä maun mukaan.
- 3 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 4 Sekoita **DIPS**-ohjelmalla. Laita guacamole kulhoon ja ripottele päälle hienonnettu kevätsipuli.

VINKKI

Tarjoile heti tai säilytä jääkaapissa muovikelmulla peitettynä. Sitruunan tai limen mehulla voit ehkäistä avokadon tummumista. Tarjoile rapeiden keksien tai vihannestikkujen kanssa.



OHJELMA: sauce

VALMISTELU: 5 min

BLENDAAUS: 1 min

Satay-kastike

AINESOSAT

- 3 dl vettä
- 4 rkl maapähkinävoita
- 4 rkl limemehua
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 tl valkosipulijauhetta
- 1 tl inkiväärijauhetta
- 1 rkl paprikajauhetta
- 1 tl sokeria
- 1 tl kuminaa
- 1/2 tl vihreää currytahnaa

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen vedestä.
- 2 Kiinnitä teröosa pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 3 Sekoita **SAUCE**-ohjelmalla.
- 4 Jos kastike on liian paksua, lisää enemmän vettä ja sekoita uudelleen. Mausta maun mukaan.

VINKKI

Herkullinen lisuke kanavartaiden, grillatun tofun tai paistettujen vihannesten kanssa – tuo annokseen aasialaista vivahdetta. Säilyy jääkaapissa enintään 5 päivää.



OHJELMA: sauce

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Vegaaninen majoneesi

AINESOSAT

4 dl auringonkukkaöljyä
1,6 dl aquafabaa
(kikherneiden lientä)
0,6 dl sitruunamehua
1,5 dl dijonsinappia
Suolaa, pippuria

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen öljystä.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 3 Sekoita **SAUCE**-ohjelmalla.
- 4 Herkullista sipsien, kasvishampurilaisten, raakojen vihannestikkujen (porkkana, selleri, kurkku), voileipien, salaattien kanssa tai pohjana muille kastikkeille tai salaattikastikkeille.

VINKKI

Aquafaba on kikherneiden keitinliemi, jota voi kerätä kikhernetölkeistä tai -pakkauksista. Sitä käytetään usein korvikkeena munanvalkuaisille erilaisissa resepteissä. Sen proteiini- ja hiilihydraattipitoinen koostumus mahdollistaa sen, että se voi jäljitellä munien sitovia, emulgoivia ja vaahdottavia ominaisuuksia.



OHJELMA: cold soup

VALMISTELU: 20 min

BLEND AUS: 1 min

Andalusialainen gazpacho

AINESOSAT

350 g tomaatteja
(neljänneksinä)
1,5 viipaletta vaaleaa
paahtoleipää (kuutioituna)
1/2 kurkkua (kuutioituna)
1/2 sipulia (neljänneksinä)
1/2 vihreää paprikaa
(hienonnettuna)
1/2 punaista paprikaa (hienon-
nettuna)
2 valkosipulinkynttä
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl balsamiviinietikkaa
Suolaa, pippuria

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen tomaa-
teista.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se teho-
sekoittimeen.
- 3 Sekoita **COLD SOUP** -ohjelmalla.
- 4 Laita jääkaappiin 4 tunniksi. Tarjoile, koristeltuna
kuutoidulla kurkulla ja paprikalla.

VINKKI

Gourmet-vivahteen saamiseksi: tarjoile andalusialainen gazpacho ripauksella
extra-neitsytoliiviöljyä ja ripauksella hienonnettuja tuoreita yrttejä.



OHJELMA: cold soup

VALMISTELU: 20 min

BLEND AUS: 1 min

Kylmä melonikeitto

AINESOSAT

300 g cantaloupe-melonia
(kuutioituna)
1,3 dl kreikkalaista jogurttia
1 dl tuorepuristettua
appelsiinimehua
1 rkl valkoviinietikkaa
Suolaa, pippuria
2 tuoretta basilikanlehteä
2 viipaletta prosciuttoa
(valinnainen)
Gruyère-juustoa

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen melonista. Säästä basilikanlehdet ja kinkku koristeluun.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **COLD SOUP**-ohjelmalla.
- 4 Laita jääkaappiin noin 4 tunniksi. Tarjoile, koristeltuna gruyère-juustolla, basilikalla ja prosciutolla.

VINKKI

Mukauta tätä reseptiä koristelemalla chia-siemenillä, chilirouheella, kurkkuvii-
paleilla tai tuoreilla yrteillä. Voit korvata Gruyère-juuston Parmigianolla, Grana
Padanolla tai jollain muulla mieleiselläsi juustolla. Tarjoile tämä resepti lasikul-
hoissa tai ontoksi kaiverretussa melonin kuoressa.



OHJELMA: cold soup

VALMISTELU: 20 min

BLEND AUS: 1 min

Lime-kookos-avokadokeitto

AINESOSAT

2 avokadoa (kuutioituna)
0,8 dl kookosmaitoa
1,2 dl vettä
1 valkosipulinkyntsi
1 lime (mehu)
1 rkl tomaattipyreetä
2 ripausta chilijauhetta
Suolaa
2 rkl pellavansiemeniä
2 rkl mustia seesaminsiemeniä
Muutama viipale avokadoa
koristeeksi

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen nesteestä. Säästä pellavansiemenet ja mustat seesaminsiemenet sekä muutama avokadoviipale koristeluun.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **COLD SOUP**-ohjelmalla.
- 4 Maista ja säädä chilin määrä maun mukaan.
- 5 Jäähdytä noin 4 tuntia ennen tarjoilua. Koristele pellavansiemenillä, mustilla seesaminsiemenillä ja avokadoviipaleilla.

VINKKI

Valmista keitto etukäteen ja ota mukaan kannettavassa pullossa – saat nopean ja ravitsevan lounaan. Ravista hyvin ennen tarjoilua



OHJELMA: smoothie

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Suklaa-banaanipirtelö

AINESOSAT

- 1 dl mantelimaitoa
- 2 pakastettua viipaloitua kypsää banaania
- 3 tl kaakaojauhetta
- 2 rkl maapähkinävoita
- 2 rkl murskattuja maapähkinöitä
- 1 banaani (viipaloituna) koristelua varten

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen maidosta.
- 2 Säästä murskatut maapähkinät, suklaa ja tuoreet banaaniviipaleet koristeluun.
- 3 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 4 Sekoita **SMOOTHIE**-ohjelmalla.
- 5 Kaada lasiin, lisää muutama murskattu maapähkinä, suklaapaloja ja banaaniviipaleita päälle. Jos haluat kiinteämmän koostumuksen, laita pirtelö pakastimeen, kunnes koostumus on mieleisesi.

VINKKI

Maistuu herkulliselta ripauksella vaniljaa. Voit korvata maapähkinävoin mantelivoilla tai tahinilla. Zero waste -vinkki: käytä ylikypsiä banaaneja, jotka muuten heittäisit pois, ja pakasta viipaleet uudelleenkäytettävässä säilytysrasiassa



OHJELMA: ice crush

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 1 min

Jäinen macha-latte

AINESOSAT

- 200 g jääpaloja
- 20 g cashewpähkinöitä
- 4 dl vettä
- 4 tuoretta taatelia
(kivet poistettu)
- 2 tl matcha-teejauhetta
- Muutama tuore
mintunlehti

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen jääpaloista. Säästä minttu koristelua varten.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 3 Sekoita **ICE CRUSH**-ohjelmalla.
- 4 Kaada lasisiin ja koristele mintulla.

VINKKI

Matcha on superfood, joka tunnetaan korkeasta antioksidanttipitoisuudestaan ja lukuisista terveyshyödyistään. Voit korvata sen vihreä tee -jauheella, mutta maku on erilainen!



OHJELMA: ice crush

VALMISTELU: 10 min

BLEND AUS: 30 sec

Slushy mojito (mocktail)

AINESOSAT

200 g murskattua jäätä
6 cl ruokosokerisiirappia
2 limeä (mehu, koriste viipale)
12 tuoretta mintunlehteä
1 dl hiilihapotettua vettä/
ginger alea
4 mintunoksaa
(koristeluun)

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen jääpaloista.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 3 Sekoita **ICE CRUSH**-ohjelmalla.
- 4 Kaada lasiin ja koristele limettiviipaleella ja mintunoksilla.



OHJELMA: ice crush

VALMISTELU: 10 min

BLEND AUS: 1 min

Mansikkamargarita (mocktail)

AINESOSAT

70 g jääpaloja
300 g tuoreita
mansikoita (puolitettuina)
4 limeä (mehu)
1 dl ananasmehua
5 cl agavesiirappia
1 lime (leikattu 8 viipaleeksi -
koristeluun)
Hieno merisuola
(valinnainen)

TEE NÄIN

- 1 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen jääpaloista.
- 2 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 3 Sekoita **ICE CRUSH**-ohjelmalla.
- 4 Koristele lasit suolalla hieromalla lasin reunaa limellä. Kasta sitten lasi lautaselle tai kulhoon, jossa on hienoa suolaa, ja täytä sitten lasi mansikkacocktailillasi. Aseta limettiviipale lasin reunalle.



OHJELMA: plant milk

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 2 min

Pistaasipähkinämaito

AINESOSAT

80 g pistaasipähkinöitä
(kuorittuja, suolaamattomia)
7 dl vettä
2 rkl agavesiirappia
Siiviläkangas (juustokangas
tai kasvimaitopussi)

TEE NÄIN

- 1 Hauduta pistaasipähkinöitä kattilassa 0,5 litrassa vettä 20 minuuttia. Huuhtelee kylmällä vedellä.
- 2 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen vedestä.
- 3 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se tehosekoittimeen.
- 4 Sekoita **PLANT MILK**-ohjelmalla.
- 5 Siivilöi seos kasvimaitopussin tai juustokankaan läpi saadaksesi sileän koostumuksen.
- 6 Säilyy jääkaapissa enintään 3 päivää. Ravista ennen nauttimista.

VINKKI

Säästä siivilöinnistä syntyvät jäämät ja käytä ne kakkuihin, leipään, kekseihin, granolaan, falafeleihin tai muruseoksiin. Voit liottaa pistaasipähkinöitä 8 tuntia keittämisen sijaan – liotus helpottaa ravintoaineiden imeytymistä. Sääda agavesiirapin määrä juomassa oman makusi mukaan.



OHJELMA: plant milk

VALMISTELU: 5 min

BLEND AUS: 2 min

Mantelimaito

AINESOSAT

80 g kalttattuja manteleita
7 dl vettä
2 rkl agavesiirappia
Siiviläkangas (juustokangas
tai kasvimaitopussi)

TEE NÄIN

- 1 Hauduta manteleita kattilassa 0,5 litrassa vettä 20 minuuttia. Huuhtelee kylmällä vedellä.
- 2 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen vedestä.
- 3 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 4 Sekoita **PLANT MILK**-ohjelmalla.
- 5 Siivilöi seos kasvimaitopussin tai juustokankaan läpi saadaksesi sileän koostumuksen ilman mantelijäämiä.
- 6 Säilyy jääkaapissa enintään 3 päivää. Ravista ennen nauttimista.

VINKKI

Säästä siivilöinnistä syntyvät jäämät ja käytä ne kakkuihin, leipään, kekseihin, granolaan, falafeleihin tai muruseoksiin. Voit liottaa pistaasipähkinöitä 8 tuntia keittämisen sijaan – liotus helpottaa ravintoaineiden imeytymistä. Säädä agavesiirapin määrä juomassa oman makusi mukaan.



OHJELMA: plant milk

VALMISTELU: 5 min

BLENDAAUS: 2 min

Kookos-parapähkinämaito

AINESOSAT

80 g parapähkinöitä
(kuorittuja)
6 dl vettä
6 taatelia (kivet poistettu)
5 rkl kaakaojauhetta
Muutama tippa luonnollista
vaniljaöljyä tai ripaus aitoa
vaniljajauhetta
Siiviläkangas (juustokangas
tai kasvimaitopussi)

TEE NÄIN

- 1 Hauduta parapähkinöitä kattilassa 0,5 litrassa vettä 30 minuuttia. Huuhtelee kylmällä vedellä.
- 2 Laita kaikki ainekset pulloon, aloittaen vedestä.
- 3 Kiinnitä teräosa pulloon ja kiinnitä se teho-sekoittimeen.
- 4 Sekoita **PLANT MILK**-ohjelmalla.
- 5 Siivilöi seos kasvimaitopussin tai juustokankaan läpi saadaksesi sileän koostumuksen.
- 6 Säilyy jääkaapissa enintään 3 päivää. Ravista ennen nauttimista.

VINKKI

Keittämisen sijaan, liota pähkinöitä 8 tuntia pehmentääksesi niitä. Tämä auttaa ravintoaineiden vapautumista helpommin. Parapähkinät ovat erinomainen seleenin lähde, välttämätön mineraali, jolla on antioksidanttisia ominaisuuksia. Ne sisältävät myös tyydyttymättömiä rasvahappoja, kuitua, vitamiineja ja hyödyllisiä mineraaleja.