



Kesäreseptit Tehosetti



Yhteistyössä:





Herkkuisa-letut

8 lettua

- 4 dl kaurajauhoja
- 0,5 dl koivusokeria tai Steviaa (Foodin)
- 4 dl kivennäisvettä
- 1,5 dl omenasosetta
- 0,5 tl suolaa
- voita tai kookosöljyä paistamiseen
- tuoreita marjoja
- Herkkuisa-levitettä (Foodin)

Valmista lettutaikina sekoittamalla kaikki ainekset keskenään tasaiseksi taikinaksi. Paista tasakokoisiksi letuiksi voissa tai kookosöljyssä. Tarjoa letut tuoreiden marjojen ja Herkkuisan kanssa.



Tropical-sprizer

2 annosta

- 2 nektariinia
- 2 kourallista jäätä
- 2 mitallista elektrolyyttijauhe mango-mandariini (Foodin)
- 2 rkl sitruunamehua (Foodin)
- 5 dl kivennäisvettä

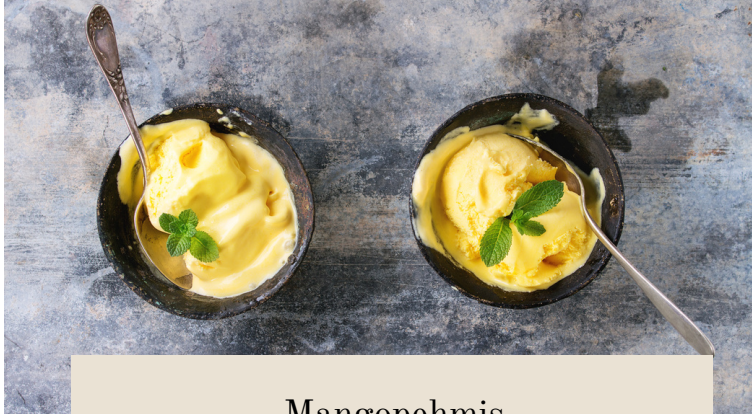
Kuori ja pilko nektariinit. Lisää hedelmät ja jääpalat tehosekoittimeen ja sekoita hetken aikaa, jotta jääpalat hieman murskaantuvat. Mittaa kannuun elektrolyyttijauhe, sitruunamehu ja kivennäisvesi. Annostele lasihin jäämurska ja täytä lasit elektrolyyttijuomalla. Tarjoa ja nauti!



Hedelmäinen kesäsalaatti

- 2 persikkaa
- 200g mansikoita
- pussi salaattisekoitusta
- 150g mozzarellajuustoa
- 2 kevätsipulin vartta
- paahdettuja manteleita (Foodin)
- 1 rkl balsamicoa
- 1 rkl oliiviöljyä (Foodin)

Pilko persikat ja mansikat, silppua sipulinvarret. Kokoa salaatti kulhoon yhdistämällä kaikki ainekset ja lorauta päälle balsamicoa ja oliiviöljyä.



Mangopehmis

2 annosta

- 200 g pakastemangoa
- puolikas avokado
- 1 dl vaniljan makuista heraproteiinijauhetta (Foodin)
- 1 dl kookosmaitoa (Foodin)

Mittaa kaikki ainekset blenderiin ja blendaa kuohkeaksi vaahdoksi. Koristele halutessasi esim. tuoreilla marjoilla tai yrtteillä.



Sitruksinen chiavanukas

1 annos

- 2 rkl chiansiemeniä (Foodin)
- 1 dl kookosmaitoa (Foodin)
- 1 dl kasvimaitoa (kaura-, soija-, riisi- tai manteli)
- 0,5 rkl sitruunamehua (Foodin)
- 0,5 tl sitruunan kuoriraastetta
- 0,5 tl aitoa vaniljaa jauhettuna (Foodin)
- 1 tl hunajaa tai muuta mieleistäsi makeuttajaa
- tuoreita marjoja

Sekoita vanukkaan ainekset marjoja lukuunottamatta keskenään ja laita seos jääkaappiin turpoamaan vähintään tunniksi. Sekoita vanukasta pari kertaa tekeytymisen aikana. Voit hyvin tehdä vanukkaan valmiiksi jo edellisenä iltana aamua varten. Lisää valmiin vanukkaan päälle runsaasti tuoreita marjoja.



Tomaattikeitto

- 2 rkl oliiviöljyä (Foodin)
- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- 500g tomaatteja
- 1 tlk kuorittuja säilyketomaatteja
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 1 punainen paprika
- 1 rkl balsamicoa
- 1 rkl kookossokeria (Foodin)
- vettä
- kasvisliemikuutio
- mustapippuria
- suolaa tarvittaessa
- tuoretta basilikaa
- Bruchetta cashewpähkinöitä (Foodin)

Kuori ja hienonna sipulit. Pilko paprika ja kuutioi tomaatit. Kuullota kattilassa öljyssä ensin sipuleita, ja lisää sitten paprikat ja tomaatit. Kääntele hetki. Kaada kattilaan purkkitomaatit ja lisää vettä sen verran että kasvikset peittyvät. Lisää kasvisliemikuutio ja tomaattipyree. Anna kiehua hiljalleen n. 20 minuuttia. Soseuta keitto tasaiseksi blenderissä tai sauvasekoittimella ja tarkista maku. Lisää mausteet ja balsamico. Revi valmiin tomaattikeiton pinnalle runsaasti tuoretta basilikaa ja viimeistelee cashewpähkinöillä.