



Kellogg's ALL-BRAN®:sta kuitupitoinen smoothie

Smoothie päivässä pitää vatsan tyytyväisenä

Vatsa tarvitsee kuituja voidakseen hyvin. Useimmat ihmiset luulevat saavansa riittävästi ravintokuitua, mutta ravintotutkimukset osoittavat, että suomalaiset syövät liian vähän kuitua – vain noin 20 grammaa päivässä. Kellogg'sin tuotteita nauttimalla kuidunsaantia on helppo lisätä yksinkertaisella ja maukkaalla tavalla. Valmista aamiaiseksi, lounaaksi tai välipalaksi smoothie ALL-BRAN-hiutaleista. Yhdistelemällä juomaan erilaisia hedelmiä ja marjoja täyteläisiä reseptejä on lähes loputtomasti.

On tärkeää syödä riittävästi kuitupitoista ravintoa. Ravintosuositusten mukaan aikuinen tarvitsee noin 25-35 grammaa kuituja päivässä. Kellogg's ALL-BRAN esittelee kolme maukasta smoothie-reseptiä, jotta kuitujen lisääminen ruokavalioon olisi entistä helpompaa.

– Smoothiet ovat täydellinen tapa nauttia hyödyllisiä kuituja, sillä maukkautensa lisäksi niitä on helppo valmistaa. Sekoita Kellogg's ALL-BRAN plus -hiutaleita tuoreiden hedelmien tai marjojen kanssa ja lisää hieman maitoa tai jogurttia. Näin saat hyvänmakuisen smoothien, joka pitää lisäksi vatsasi tyytyväisenä, neuvoo Charlotte Madsen Kellogg'sin Pohjoismaiden markkinointipäällikkö.

Suomalaiset ovat tottuneet nauttimaan virkistäviä smoothieita, jotka yleensä sisältävät hedelmiä ja marjoja sekoitettuna jogurttiin tai maitoon. Oheisten reseptivinkkien avulla on mahdollista samanaikaisesti lisätä ruokavalioon tarpeellisia kuituja. Smoothiet ovat hyvä valinta aamiaiseksi, välipalaksi tai helpoksi lounaaksi. Ne ovat nopeita valmistaa, mikä on tärkeää, sillä kunnon aamiainen, välipala ja joskus jopa lounas jää monilta kiireen takia syömättä.

Kellogg's All-Bran

Vuonna 1906 perustetun Kellogg'sin tuotteet esiteltiin Pohjoismaissa jo 1920-luvulla. Tänä päivänä Kellogg's on maailman johtava murovalmistaja. Jo vuonna 1916 lanseerattu erittäin kuitupitoinen Kellogg's ALL-BRAN REGULAR sisältää 15 prosenttia kuitua. Sitten markkinoille on tuotu neljä herkullista ALL-BRAN-tuotetta: ALL-BRAN PLUS (rapeaksi paahdettuja vehnäleseitä), ALL-BRAN apple & fig (rapeita suuria täysjyvähiutaleita ja vehnäleseitä sekä omenaa ja viikunaa), ALL-BRAN Yoghurty (rapeita, herkullisesti jogurtilta maistuvia täysjyvähiutaleita) sekä ALL-BRAN Dark Chocolate (tumman suklaan makuista täysjyvähiutaleita).

Lisätietoa tuotteista:

Charlotte Madsen, Pohjoismaiden markkinointipäällikkö, Kellogg's, p. +45 43281000, s-posti: charlotte.madsen@kellogg.com

Tuotekuvat, - näytteet ja reseptit:

Tiina Malinen, Star PR, p. 09 622 4004, s-posti: tiina.malinen@starpr.fi



Smoothie-reseptejä

Kiivi–vanilja-smoothie (1 annos)

- 1 banaani
- 1 kiivi
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 dl maustamatonta jogurttia
- 2 dl maitoa
- 20 g Kellogg's® ALL-BRAN® Plus -hiutaleita

Pilko kuoritut hedelmät pieniksi paloiksi. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita kunnes smoothiesi on tasainen. Tarjoile mielellään jääpalojen kanssa.

Granaattiomena–mustikka-smoothie (1 annos)

- 1 banaani
- ½ granaattiomenaa
- 100 g mustikoita (tuoreita tai pakastettuja)
- 2 dl maitoa
- 1 dl mustikka- tai granaattiomenamehua
- 20 g Kellogg's® ALL-BRAN® Plus -hiutaleita

Pilko kuorittu banaani pieniksi paloiksi. Halkaise granaattiomena – siitä käytetään vain mehukas sisus, ei kuorta. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita kunnes smoothiesi on tasainen. Tarjoile mielellään jääpalojen kanssa.

Mansikka–banaani-smoothie (1 annos)

- 1 banaani
- 10 mansikkaa (tuoreita tai pakastettuja)
- 1 dl karpalomehua
- 1 dl maitoa
- 1 dl maustamatonta jogurttia
- 20 g Kellogg's® ALL-BRAN® Plus -hiutaleita

Leikkaa kuorittu banaani pieniksi paloiksi. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita kunnes smoothiesi on tasainen. Tarjoile mielellään jääpalojen kanssa