



Kuvia toimitukselliseen käyttöön: www.akvamariini.fi/alpromedia

Smoothie-juomista virtaa hellepäivään – Keittiömestari Sami Tallbergin raikkaissa resepteissä hyvälaatuista proteiinia

Riittävä nesteen saanti on tärkeää kuumalla kesäsäällä. Helteellä maistuvat kylmät hedelmä- ja marjasmoothiet paitsi sammuttavat janon, myös virkistävät oloa ja antavat energiaa. Keittiömestari Sami Tallberg on kehittänyt Alpro soyan maidottomasta, jogurtinkaltaisesta hapatetusta soijavalmisteesta eli yofusta, hedelmistä ja sesongin marjoista herkullisen viilentäviä smoothieita, jotka sopivat koko perheelle nautittavaksi terveellisinä kesävilpaloina.

Smoothiesta helpotusta helteeseen

Lämpöisillä kesäkeleillä keho kaipaa runsaasti nesteitä, sillä kuumassa säässä hikoilu lisää kehon nestetarvetta. Helteisenä päivänä tulisi muistaa juoda, vaikkei tuntisikaan itseään janoiseksi. Pelkän veden liiallinen nauttiminen kesäkuumalla voi kuitenkin johtaa kehon suolapitoisuuden laimenemiseen, joka voi aiheuttaa huonovointisuutta ja huimauksen tunnetta. Virkistävät ja ravitsevat smoothiet ovat ihanteellisia juomia lämpimänä kesäpäivänä: ne vievät janon pois tarjoten samalla energiaa, sokeria ja suoloja kehon hyvinvointiin. Kylmä smoothie myös viilentää ja raikastaa oloa ja on terveellisempi vaihtoehto esimerkiksi jäätelölle.

Alpro soyan kesäsmoothiessa kesän maut yhdistyvät yofujen ja tuoresoijajuoman hyvänlaatuisiin, ravitseviin kasviproteiineihin. Jääkaappikylmä yofu ja tuoresoijajuoma antavat potkua päivään ja tukevat siten hyvinvointia.

– Helteillä kannattaa pitää huolta riittävästä energian, nesteiden ja suolojen saannista, jotta kehon nestetasapaino pysyy kunnossa ja olo virkeänä. Hellesäässä ruokahalu ei ole parhaimmillaan, jolloin smoothiesta saa nestettä ja ravinto-aineita helposti nautittavassa muodossa. Smoothiet

maistuvat vaikkapa aamu- tai välipalana. Kylmäkassissa ne ovat myös näppäriä eväitä piknikille ja rannalle. Eväs-smoothien voi valmistaa jo edellisenä iltana, sillä se säilyy hyvin yön yli jääkaapissa, kertoo markkinointipäällikkö **Tarja Ollila** Alprolta.

Tallbergin smoothiessa maistuvat marjat, poreet ja mausteet

Uuden ravintola Kämp Signéen keittiömestari **Sami Tallberg** on kehittänyt kesäpäivien virkistykseksi neljä erilaista smoothiereseptiä kauden kotimaisista marjoista sekä eksottisista hedelmistä. Lempeän makuiset Alpro soyan yofut ja tuoresojajuoma tuovat täyteläisyyttä smoothieisiin, ja makeutta antavat hunaja tai siirappi. Tallbergin mukaan kesäkokkauksessa olennaista on helppous ja maistuvuus: smoothiessa maistuvatkin kauden antimet tai aamutorilta löydetyt herkut.

– *Smoothiet ovat kuin tehty kesäkeittiöön, sillä ne valmistuvat kädenkäänteessä. Reseptejä voi helposti muunnella saatavilla olevien marjojen ja hedelmien mukaan; mansikkasmoothieen voi käyttää lisänä vadelmia tai karviaismarjoja, myöhemmin kesällä omassa smoothiessani maistuvat lakat tai jopa kirpeät pihlajanmarjat pieninä määrinä. Vinkkini kuumaan kesäpäivään on lisätä smoothieen maustettua kivennäisvettä: esimerkiksi raparperin makuinen kivennäisvesi tuo hauskaasti poreilevaa suutuntumaa vaikkapa vaniljaiseen mansikkasmoothieen, vinkkaa **Tallberg**.*

Lähde: Suomen Olympiakomitea http://www.noc.fi/urheilijan_ravitsemus/nestetasapaino/

SAMI TALLBERGIN KESÄSMOOTHIE-RESEPTIT

VANILJAINEN MANSIKKASMOOTHIE (4:lle)



1 prk	Alpro soya maustamatonta yofua
1 prk	Alpro soya -vanilja-yofua
1 l	tuoreita mansikoita
4-6 rkl	hunajaa tai siirappia maun mukaan
2 dl	Alpro soya -tuoresojajuomaa

Puhdista mansikat poistamalla niistä kanta, huuhtelee mansikat kevyesti. Siirrä muutama mansikka sivuun koristelua varten. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen ja anna pyöriä täysteholla ainakin minuutin ajan.

Smoothien valmistus onnistuu myös sauvasekoittimella. Kaada lasisiin ja koristele smoothien pinta mansikoilla.

PIRTEÄ OMENA-KIIVISMOOTHIE (4:lle)



1 prk	Alpro soya maustamatonta yofua
1 prk	Alpro soya -vanilja-yofua
3	omenaa
3	kiivihedelmää
4-6 rkl	hunajaa tai siirappia
1	banaani
	kanelia maun mukaan
	kourallinen kuorittuja pistaasipähkinöitä

Kuori omena ja leikkaa se pieniksi paloiksi. Kuori ja paloittele kiivihedelmät sekä banaani. Laita kaikki ainekset (paitsi pistaasipähkinät) tehosekoittimeen ja anna pyöriä täyстeholla ainakin minuutin ajan. Smoothien valmistus onnistuu myös sauvasekoittimella. Kaada lasisiin ja koristele smoothien pinta pistaasipähkinöillä. Vinkki: smoothie saa lisää makua, jos jätän omena kuoren mukaan. Muista tuolloin pestä omenat hyvin ennen käyttöä.

SINISTEN MARJOJEN SMOOTHIE (4:lle)



1 prk	Alpro soya maustamatonta yofua
1 prk	Alpro soya -vaniljayofua
400 g	mustikoita tai mustaherukkaa
2	banaania
4 rkl	hunajaa tai siirappia
2 dl	Alpro soya -tuoresojajuoma

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja anna pyöriä täyстeholla ainakin minuutin ajan. Smoothien valmistus onnistuu myös sauvasekoittimella. Kaada lasisiin ja koristele smoothien pinta mustaherukoilla.

AURINKOINEN HEDELMÄSMOOTHIE (4:lle)



1 prk	Alpro soya maustamatonta yofua
1 prk	Alpro soya -vanilja-yofua
2 dl	Alpro soya -tuoresojajuomaa
4	persikkaa tai nektariinia
2	banaania
2 tl	kardemummaa

Halutessasi karambolaa eli tähtihedelmiä tai muita hedelmiä koristeluun.

Pese ja leikkaa persikat tai nektariinit neljään osaan ja poista kivi. Kuori ja paloitele banaani. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen ja anna pyöriä täysteholla ainakin minuutin ajan. Smoothien valmistus onnistuu myös sauvasekoittimella. Kaada lasiin ja koristele siivutetulla persikalla tai tähtihedelmällä.

Lisätiedot Alpro soyasta ja tuotteista

Markkinointipäällikkö Tarja Ollila, VitaSeege Oy, puh. 0400 770 697, tarja.ollila@vitaseege.fi

Viestintätoimisto Akvamariini Porter Novelli, puh. (09) 241 0072, elina.ikalainen@akvamariini.fi

www.alprosoya.fi

Seuraa meitä myös Facebookissa: www.facebook.com/alprosoya

*Belgialainen **Alpro** tuottaa ja markkinoi luonnollisia soijavalmisteita Euroopassa. Yhtiö on perustettu 1980 ja se on osa yhdysvaltalaisista Dean Foods -yhtiötä. Kestävä kehitys toimii Alpron johtotähtenä, ja sen kaikki toiminnot tukeutuvat kolmeen P:hen, People (ihmiset), Planet (planeetta) ja Profit (tulos). Yhtiön menestys on saanut useita tunnustuksia, muun muassa Gazelle Food Industry -palkinnon ja Belgian ympäristöpalkinnon.*