

Green Detox -smoothie

- 2,4 dl makeuttamatonta mantelijuomaa
- 1,2 dl vettä — säädä koostumuksen mukaan
- Noin 2,5 cm pala tuoretta inkivääriä, kuorittuna
- ½ tl jauhettua kurkumaa
- ½ pakastettua banaania
- 2,4 dl pakastettuja ananaspaloja
- 2 reilua kourallista pinaattia tai lehtikaalia
- 2 pipetillistä herbalist Puhdistu -kasviuutetta
- Pieni tilkka limemehua

Pakasta banaani ja ananaspalat. Sekoita ainekset yhteen sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa. Nauti!



Digestive Tummy - mocktail

- 3 dl kivennäisvettä
- 1 dl hapankirsikkamehua
- 1 tl hunajaa
- 1 limen mehu + raastettu kuori
- Hyppysellinen merisuolaa
- 4 pipettiä herbalist Sulattele -kasviuutetta
- Jäitä tarjoiluun

Sekoita ainekset yhteen erillisessä astiassa ja kaada tarjoilulasiin. Lisää jäitä tarjoiluun. Halutessasi voit makeuttaa mocktailia esimerkiksi ½ tl vaniljauutetta. Nauti!



Immunity Boost -mehu

- 4 isoa porkkanaa
- 3 navel-appelsiinia
- 2 sitruunaa
- 5 cm pala tuoretta inkivääriä (tai n. 2 tl inkivääriraastetta)
- 3 cm pala tuoretta kurkumaa tai 1 tl kurkumajauhetta
- Ripaus mustapippuria (½ tl myllystä)
- Hyppysellinen merisuolaa
- 4 pipettiä herbalist Vahvista -kasviuutetta
- Halutessa 1—2 dl vettä ohentamiseen

Pilko porkkanat ja inkivääri. Purista sitrushedelmistä mehut. Sekoita kaikki ainesosat keskenään tehosekoittimessa, lisää tarvittaessa vettä seoksen ohentamiseksi. Valuta siivilän läpi tarjoilulasiin. Nauti!

PS. Voit tehdä reseptin myös mehustimella, jos sellainen löytyy!



Sleepy Blues -mocktail

Mustikkasiirappi:

- 1 dl pakastemustikoita
- 1—2 tl agavesiirappia

Mocktail:

- 3 dl kivennäisvettä
- ½ limen mehu
- Kokonaisia mustikoita koristeeksi
- 1 pipetillinen herbalist Rentoudu -kasviuutetta
- Jäitä tarjoiluun

Kiehauta agavesiirappi, pakastemustikat ja vesi kattilassa. Anna seoksen kiehua hiljalleen n. 10 minuutin ajan. Valuta valmis siirappi siivilän läpi erilliseen astiaan tai pulloon säilyttämistä varten. Sekoita 1-2 tl (maun mukaan) siirappia muiden ainesosien kanssa lasissa. Lisää jäitä tarjoiluun. Nauti!

