

# MUSTIKKA- KAURASMOOTHIE

**Onkohan terveydestä  
huolehtiminen maistunut  
koskaan näin hyvältä?**

**Alla olevassa joitain tämän  
smoothien terveysvaikutuksista:**

## *Alhaisempi LDL-kolesteroli*

Kauran liukoinen kuitu auttaa alentamaan LDL-kolesterolia. Mitä vähemmän kolesterolia verisuonissa, sen pienempi riski plakin muodostumiseen.

## *Antioksidanttisuoja*

Mustikan ja mintun antioksidantit voivat torjua oksidatiivista stressiä ja tulehdusta, joilla molemmilla on rooli mm. sydämen terveydessä.

## *Omega-3-rasvahapot*

Omega-3:t ovat elimistömme toiminnalle välttämättömiä rasvahappoja, joita emme itse pysty tuottamaan riittävästi. Ne ovat tärkeitä monille kehon toiminnoille, kuten esim. muistille ja keskittymiskyvylle.

## *Tasapainoinen ravitsemus*

Proteiinin (kananmunasta), terveellisten rasvojen, kuidun ja fytokeemikaalien yhdistelmä tässä smoothiessa voi auttaa säätelemään verensokeritasoja sekä pitämään sinut kylläisenä pitkään, painon hallintakin helpottuu.

**Edullista, nopea valmistaa ja ah,  
niin maukasta!**

**VALMISTUSAIKA:** 5 min.

**VAIKEUSASTE:**

erittäin helppo

**KAUPPALISTA**

- 3 dl mustikoita
- 400 g maustamatonta kaurajogurttia (Fazer Aito)
- 2 kpl kananmuna (valkuainen)
- 1-2 kpl omena
- 3 dl kylmää vettä
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 rkl auringonkukan siemeniä
- 1 rkl pellavansiemeniä
- tuoreita mintunlehtiä
- 3-4 kpl jääpaloja
- (vanilliinisokeria)





## Valmistus

1. Täytä tehosekoittimen astia mustikoilla, kaurajogurtilla, pilkotulla omenalla ja kaurahiutaleilla.
2. Anna tehosekoittimen käydä hetki, kunnes kaikki aineosat ovat pilkkoutuneet.
3. Lisää kananmunat tai jos niin haluat, vain valkuaiset.
4. Lisää auringonkukan- ja pellavansiemenet, minttu ja jääpalat.
5. Sekoita silkkiseksi juomaksi.
6. Tarkista maku.
7. Jos kaipaat enemmän makeutta, lisää vielä vanilliinisokeri.



## Ravintosisältö (100 g), noin:

Energiaa	85 kcal
Proteiini	3,3 g
Hiilihydraatti	12,1 g
Rasva	2,8 g

Käyttämiesi raaka-aineiden, kuten kaurajogurtin, ravintoarvot vaihtelevat valmistajan mukaan. Siksi yllä olevat ravintoarvot ovat arvioita.

Nauti!

© Precision Nutrition -sertifioitu ravinto- ja muutosvalmentaja Lasse

#LassesSmoothieAdventure

#LassenSmoothieSeikkailu