

Reseptejä

Tuorepuristettuja (paasto)mehuja cool kitchen-mehustimella:

esittely ja myynti: Sanesse Teija Taverna

Nautithan aina kaikki mehut vedellä laimennettuna !
Ainekset aina mahdollisimman tuoreina paikallisilta tuottajilta, jos mahdollista luomulaatua!

Kesän 2016 suosikkini:

Ananas

villiyyttejä (nokkonen, poimulehti, vuohenputki,voikukan lehti)

virkistävä:

4 porkkanaa

1/3 vesimeloni

3-4 vartta mintunlehtiä

1 suklamintunlehtiä varrellinen

1 viipale jäätynyttä sitruunaa kuorineen

→ 8 dl mehua

raikas:

½ vesimeloni

1 nektariini

sitruunan viipale

kourallinen mintunlehtiä

→ 8 dl mehua

mielenkiintoinen:

2 makeaa omenaa

kourallinen rucola-salaattia

paljon sitruunamintun lehtiä

kourallinen nokkosen lehtiä

kourallinen kurkkuyrtin kukkia

→ ca. 3dl mehua

tuttavallinen:

2 makeaa omenaa

15 aprikoosia

kourallinen sitruunamintun lehtiä

→ t 4 dl mehua

vanha tuttu:

1 Ananas

4 porkkanaa

→ 6 dl mehua

maistuva:

1 avomaan kurkku

pieni pala inkivääriä

1 omena

pala sitruunaa kuorineen

kourallinen voikukan lehtiä

tuttu tämäkin:

2 nektariinia

3 omenaa

4-5 vartta sitruunamintun lehtiä

→ 4 dl mehua

syksy:

15 luuumua

2 omenaa

→ 4 dl mehua

tosi vihreä:

kourallinen voikukan lehtiä

5-6 maksaruohon lehtiä

kourallinen rucola-salaattia

2-3 poimulehden lehteä

2-3 vartta sitruunamintun lehtiä

1 vartta suklaamintun lehtiä

1/3 kurkku
vähän kesäkurpitsaa
1 omena
→ 3 dl mehua

maistuva:

1/3 hunaja-tai verkkomeloni
2-3 dl punaisia ja mustia viinimarjoja

oranssi:

2 porkkanaa
2 nektariinia
pala inkivääriä

ruokia:

vihannes-soijapihvit:

80 g kaurahiutaleita
Soijarouhetta tarpeen mukaan
2 porkkanaa
2-3 vartta varsiselleriä
1 purjo
1-2 kananmunaa (vegaani: 2 tl quarkumi-jauhoa tai maissijauhoa)
Paprika
(vähän Peperoncini)
mustapippuria tai Madagaskar-pippuria
merisuolaa
kasvisliemijauhetta
tuoreita yrttejä (persiljaa, ruohosipulia, timjamia, rosmaiinia, rakuunaa, oreganoa,...)

raasta vihannekset tai leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi. Sekoita kaikki ainekset kulhossa tiiviiksi taikinaksi, lisää nestettä tarvittaessa ja muotoile pieniä palloja, painele pihveiksi ja paista oliiviöljyssä.

vahtele vihanneksia sesongin ja maun mukaan

Resepti on gluteeniton ja maidoton, ilman kananmunia myös
vegaani