



Etähyvinvointia
Siilinjärven
nuorille ja perheille!



VuoKun helpot VEGAANI- RESEPTIT



*Reino Holopainen
Personal Trainer*

Tähän reseptivihkoon on koottu maukkaita ja monipuolisia reseptejä, joilla vegaani-ruokailu onnistuu helposti ja terveellisesti!

- ❖ Smoothiet
- ❖ Keitot
- ❖ Padat ja kastikkeet
- ❖ Jälkiruoat



Smoothiet

Marjasmoothie soijajogurtilla (1 annos)

- 250g maustamaton soijajogurtti
- 1 dl mustikoita tai mansikoita (pakaste)
- 1 kpl banaani
- 1 dl valmista sokeroimatonta mansikkakeittoa



Mustikkataivas (1 annos)

- 1 dl mustikoita
- 1 dl proteiinijauhetta esim. riisi
- 1 dl omenamehua
- 1 dl kookosmaitoa (18% rasvaa)
- 1 kpl pieni tai puolikas banaani

Hedelmäinen vihersmoothie (1 annos)

- 1 kpl banaani
- 1 kpl omena
- 1 rkl hamppuproteiinia
- 1 tl viherjauhetta esim. vehnänoras
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 tl öljyä
- 2 dl kylmää vettä (halutessasi vielä jäitä)



Superfood-smoothie (1 annos)

- 1 dl proteiinijauhetta esim. riisi tai soija (suklaa, vanilja tai maustamaton)
 - 1 tl raakaa kaakaojauhetta
 - 1 tl macajauhetta
 - 1 rkl öljyä (rypsi, pellava tai hamppu)
 - 3 dl kahvia
- Makeutukseksi steviaa tai hunajaa



Kaikki smoothiet valmistat blendaamalla ainekset tehosekoittimella. Aikaa ei mene kuin muutama minuutti.

Keitot

Linssikeitto (4 annosta)

- 1 l vettä
- 4 kpl peruna
- 2 kpl porkkana
- 1 kpl sipuli
- 290g purkki esivalmistettuja punaisia linssejä (GoGreen)
- 290g purkki esivalmistettuja kikherneitä (GoGreen)
- 400 g tomaattimurskaa
- 2 rkl öljy (rypsi tai oliivi)
- 1 tl suolaa
- ½ tl currya, pippuria ja jotain yrttimaustetta
- hyppysellinen chiliä

Laita vesi kiehumaan ja pilko juurekset. Kun vesi kiehuu kattilassa, niin heitä kerralla kaikki ainekset sekaan ja anna hautua kevyellä lämmöllä 10-15 min.



Bataatti-kasvissosekeitto (2 annosta)

- 1 kpl iso bataatti
- 2 kpl porkkana
- 1 kpl sipuli
- 2 dl kookosmaitoa (18% rasvaa)
- 290 g purkki esivalmistettuja kikherneitä (Gogreen)
- 285 g purkki valkoisia papuja (Gogeen)
- 5 dl vettä
- Hieman tuoretta persiljaa
- ½ tl suolaa ja currya
- hyppysellinen chiliä ja mustapippuria



Laita kaikki ainekset kerralla kattilaan ja anna kiehua kevyellä lämmöllä noin 10 min kunnes juurekset ovat sopivasti pehmenneet. Soseuta keitto lopuksi sauvasekoittimella.

Sipulikeitto (2 annosta)

1 kpl	iso keltasipuli
1 kpl	iso punasipuli
2 kpl	valkosipulin kynsi
2 kpl	iso peruna
2 dl	kookosmaitoa (18% rasvaa)
2 rkl	hampunsiemeniä tai pellavansiemenrouhetta
8 dl	vettä
½ tl	suolaa ja pippurisekoitusta

Laita kaikki ainekset pilkottuna kerralla kattilaan ja keitä noin 10 min kunnes kasvikset ovat sopivasti pehmenneet. Halutessasi voit lopuksi soseuttaa keiton sauvasekoittimella.

Tomaattikeitto (2 annosta)

400g	Tomaattimurska
1 kpl	iso tomaatti tai muutama minitomaatti
1 kpl	pieni tai puolikas sipuli
3 kpl	valkosipulin kynsi (tai hieman valkosipulimaustetta)
2 rkl	öljyä
5 dl	vettä
½ tl	suolaa

hyppysellinen chiliä ja mustapippuria

Laita kaikki ainekset kerralla kattilaan ja keittele kevyellä lämmöllä noin 10 min. Lopuksi soseuta keitto sauvasekoittimella.



Padat ja kastikkeet

Kasviscurry (2 annosta)

- 180g valmiiksi marinoituja tofukuutioita (SoFine)
- 1 kpl tomaatti
- 1 kpl pieni sipuli
- 1 dl herneitä (pakaste)
- 2 dl kookosmaitoa (18% rasvaa)
- 1 rkl öljyä paistamiseen
- 2 tl currya
- 1 tl oreganoa
- 1 tl suolaa
- ½ tl pippurisekoitusta
- hyppysellinen chiliä

Heitä kaikki ainekset paitsi kookosmaito kerralla öljytille pannulle ja paista niitä hetki. Sitten lisää kookosmaito ja anna hautua kevyesti noin 5 min. Lisukkeeksi keitä riisiä.

Soijarouhekastike (2 annosta)

- 1,5 dl tummaa tai vaaleaa soijarouhetta
- 400g tomaattimurskaa
(voi olla maustettua)
- 2 dl kaurakermaa (16% rasvaa)
- 1 kpl pieni sipuli
- 3 dl vettä
- 1 rkl öljyä
- ½ tl suolaa
- hyppysellinen chiliä



Heitä kaikki ainekset kerralla pannulle ja anna hautua kevyellä lämmöllä noin 10 min. Soijarouhe imee jonkun verran nestettä itseensä, joten voit lisätä vettä jos kastike näyttää liian paksulta. Keitä lisukkeeksi makaronia.

Papumuhennos (4 annosta)

- 400g ruskeita papuja
- 300g valkoisia papuja (Bonduelle)
- 300g kidneypapuja (Bonduelle)
- 250g parsakaalia (pakaste)
- 100g vihreitä papuja (pakaste)
- 400g tomaattimurskaa
(voi olla maustettu)
- 2 dl kookosmaitoa (18% rasvaa)
- 2 dl vettä

Hyppysellinen currya, chiliä, pipuria ja oreganoa.

Suolaa ei kannata lisätä, koska sitä tulee papujen mukana.

Laita kaikki ainekset kerralla kattilaan ja anna hautua kevyellä lämmöllä 10-15 min. Tämä on tuhti ruoka tällaisenaankin, mutta jos haluat paljon energiaa, niin voit keittää lisukkeeksi vielä perunoita tai riisiä.



Wokkiruoka härkiksellä (2 annosta)

- 200g Thai Wok tuorekset vihannessekoitus
- 250g Härkistä
- 2 dl kookosmaitoa (18% rasvaa)
- 0,5 dl vettä
- 1 rkl öljyä paistamiseen
- 60g nuudeleita lisukkeeksi
- ½ tl suolaa + muita mausteita oman maun mukaan
(voit käyttää nuudelipussin mausteetkin)

Laita kasvikset ja härkis öljytille pannulle. Paista niitä hetki. Lisää sitten kerma, vesi ja mausteita oman maun mukaan. Lisukkeeksi keitä nuudeleita.

Linssikastike (2 annosta)

- 1 dl punaisia linssejä
 - 2 dl vettä
 - 2 dl kookosmaitoa (18% rasvaa)
 - 2 dl paseerattua tomaattia
 - 1 kpl puolikas paprika
 - 1 dl herneitä
- Hyppysellinen suolaa, pizzamaustetta ja chiliä



Laita kaikki ainekset kerralla pannulle ja anna kiehua hiljalleen noin 10 min. Linssit imevät jonkun verran nestettä itseensä, joten vettä voi vielä lisätä jos kastike näyttää liian paksulta. Keitä kastikkeen lisäksi riisiä tai makaronia.

Kikhernekastike (2 annosta)

- 290 g purkki esivalmistettuja kikherneitä (Gogreen)
- 1 kpl puolikas paprika
- 1 kpl puolikas sipuli
- 2 dl kookosmaitoa (18% rasvaa)
- Hieman tuoretta persiljaa
- ½ tl suolaa currya ja mustapippuria



Laita kaikki ainekset kerralla pannulle ja anna kiehua noin 5 min. Lisukkeeksi voit keittää riisiä tai makaronia

Jälkiruoat

Kermanainen mustikkajäätelö (1 annos)

100g	jäisiä pakastemustikoita
1 dl	rasvaista kookoskermaa
1 tl	hunajaa

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Toimii terveellisenä korvikkeena jäätelölle.

Banaaninen mustikkajäätelö (1 annos)

1 kpl	banaani
2 dl	jäisiä pakastemustikoita
1 tl	kardemummaa
½	vaniljatangon siemenet

Mangojäätelö (2 annosta)

300g	pakastemangoa
2 dl	kookoskermaa
1 rkl	agavesiirappia
½	vaniljatangon siemenet

Blendaa ainekset tehosekoittimella tasaiseksi ”jäätelöksi”.

Hedelmäsalaatti (4 annosta)

1 kpl	omena
1 kpl	päärynä
1kpl	kiivi
1 kpl	banaani
1 kpl	mandariini tai klementiini
1 kpl	säilykepurkki ananaspaloja (jätä osa mehusta)
10 kpl	viinirypäle



www.youtube.com/VuorelanKuntoRy

Kanavalla on monipuolisesti videoita liikunnasta ja ravinnosta. Käy tutustumassa ja tilaa kanava, se on maksutonta!