



SMOOTHIE WORKSHOP 2026

🌿 Syvenny terveellisiin smoothieihin 🌿

Haluatko oppia tekemään täydellisiä, ravintorikkaita smoothieita, jotka pitävät energian ja verensokerin tasaisena koko päivän? Smoothie Workshop tarjoaa osallistujille sekä teoriaa että käytäntöä yhdessä vegaanikokin & reseptin kehittäjän Katarina Furstenborgin ja ravintoterapeutin Mirva Popovin kanssa.

Teoriaosuus

- Ravitsemustieto: vitamiinien, kuitujen ja antioksidanttien merkitys
- Proteiinit: miten lisätä smoothieen proteiinia siemenistä, pähkinöistä, proteiinijauheista, tofusta ja palkokasveista
- Raaka-aineiden valinta: sesongin hedelmät, pakasteiden hyödyntäminen, terveelliset makeuttajat
- Makuivahteet ja koostumus: esim. lakritsi, fenkoli, carob, kaneli, kaakao, eteeriset öljyt, kookos, kaura, banaani, avokado
- Säilytys ja käytännön vinkit: kuinka smoothie pysyy raikkaana ja ravinteikkaana
- Keittölaitteiston vinkit: millainen blenderi ja sauvasekoitin takaavat parhaan lopputuloksen smoothiella

Käytännön osuus

- Kuitupitoisen ja proteiinirikkaan vihersmoothien valmistaminen osallistujien nähden
- Osallistajat saavat mukaansa reseptivihkoset/QR-koodilinkin (3 reseptiä), joilla oppimansa voi toistaa helposti kotona tai toimistolla

Kampanjahinta: 40 € / henkilö + ALV 25,5% (minimilaskutus 400 € + ALV 25,5%)

Kesto: 45-90 min (osallistujamäärästä riippuen)

