

Dietistenheten

Västra Götalandsregionen

2019-11-14

Smoothie som frukost

När tiden inte räcker till eller om det känns svårt att äta på morgonen kan smoothie vara ett bra alternativ. Förslagen nedan kan varieras i smaksättning och ger lagom med energi för att starta dagen.

Syrlig smoothie med smak av kardemumma och bär

1 portion

1,5 dl naturell lättyoghurt/kvarg/filmjök

1 dl jordgubbar/björnbär/blåbär (blanda gärna olika bär)

1 krm kardemumma

1 msk valnötter

Blanda samtliga ingredienser utom valnötter i en mixer.

Häll upp i glas och strö över valnötter.

Frisk smoothie med smak av kanel

1 portion

1,5 dl naturell yoghurt

1 dl björnbär/hallon

1 krm kanel

2 tsk pumpafrön

Blanda alla ingredienser utom pumpafrön i en mixer.

Häll upp i glas och strö över pumpafrön.

Mättande havresmoothie

1 portion

1 dl naturell lättyoghurt

1 dl hallon/mango/jordgubbar

1 banan

½ dl havregryn

(ev några matskedar lättmjök eller vatten för att späda ut konsistensen, framförallt om den står över natten)

Blanda alla ingredienser i en mixer och häll upp i glas.

Grön smoothie med avokado och spenat

1 portion

1 dl apelsinjuice

2 msk naturell lättyoghurt

1/2 avokado

1/2 banan

1 näve bladspenat

1 tsk honung

1 msk chiafrön/linfrön

Blanda alla ingredienser i en mixer och häll upp i glas.

Äpplesmoothie med ingefära

1 dl spenat eller grönkål

1 äpple

0,5 dl fryst mango

1 dl vatten

1 dl äpple- eller apelsinjuice

1 msk riven ingefära

Skala, kärna ur äpplet och skär i bitar. Riv ingefära och blanda i resterande ingredienser i en mixer. Mixa och häll upp i glas.

Tips!

- Använd gärna frysta bär, de håller länge och ger en fin konsistens till smoothien.
- All yoghurt, mjölk, kvarg och filmjölk kan bytas ut mot liknande växtbaserat alternativ (havre-/soja-/nötdryck etc.) Välj de med lägre fetthalt och se så att de är berikade med kalcium och D-vitamin.
- Gör gärna fler portioner åt gången. Då håller den ca 3 dagar i kylan.
- Fröer och nötter bidrar med mättnad men också mycket energi. Använd gärna men begränsa mängden enligt recepten. Välj osaltade så kan du variera mellan vilka sorter du vill.