

Recepthäfte – smoothies



Nedan hittar du recept på smoothies som ger energi, vitaminer och mineraler samt fibrer. Recepten gäller för 1 portion. Gör gärna fler portioner åt gången, hållbarhet ca 3 dagar i kylan.

- Alla former av mejeriprodukter i recepten kan bytas ut mot likvärdig växtbaserad produkt. Se till att de är berikade med kalcium och D-vitamin.
- Använd gärna frysta bär, de håller länge och ger en fin konsistens till smoothien. Vid användning av frysta importerade hallon rekommenderar Livsmedelsverket att koka bären i 1 minut före användning.
- Fröer, nötter och nötsmör bidrar med energi, protein samt vitaminer och mineraler. Välj osaltade så kan du variera mellan vilka sorter du vill. Tål du inte detta skall du skippa nötter/frön i recepten.
- Behöver smoothien energiberikas ytterligare kan det göras med några matskedar neutral matlagningssolja (exempelvis raps eller solros). Proteinberika smoothies med en rejäl bit silkestofu som även ger krämigare konsistens.

Smoothie med blåbär och avokado

1 dl fryst eller färsk mogen avokado

1,5 dl mjölk

1 dl frysta blåbär

1 msk rapsolja

0,5 mogen banan

Blanda alla ingredienser och mixa till slät smoothie. Skulle den bli tjock tillsätt lite extra mjölk.

Exotisk mangosmoothie

½ banan

2 dl tinad, fryst mango

1 dl kokosmjölk

1 dl mjölk

Blanda alla ingredienser och mixa till slät smoothie. Skulle den bli tjock tillsätt lite extra mjölk.

Syrlig smoothie med smak av kardemumma och bär

1,5 dl naturell kvarg

0,5 dl mjölk

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

1 krm kardemumma

1 msk valnötter

Blanda samtliga ingredienser utom valnötter och mixa till slät smoothie. Häll upp i glas och strö över valnötter.

Frisk smoothie med smak av kanel

1,5 dl naturell kvarg

0,5 dl mjölk

1 dl björnbär/blåbär

1 krm kanel

2 tsk pumpafrön

Blanda alla ingredienser utom pumpafrön och mixa till slät smoothie. Häll upp i glas och strö över pumpafrön.

Sommarsmoothie med smak av jordgubbe

2 dl havredryck

½ dl havregryn

½ banan

1 dl jordgubbar

2 tsk kokosflingor

Blanda samtliga ingredienser utom kokosflingor och mixa till slät smoothie. Håll upp i glas och strö över kokosflingor.

Jordgubb/mangosmoothie

1 dl fet naturell yoghurt

1 dl mango/jordgubbar

1 banan

½ dl havregryn

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

Blanda alla ingredienser och mixa till slät smoothie.

Grön smoothie med avokado och spenat

1 dl apelsinjuice

2 msk fet naturell yoghurt

1 dl fryst eller färsk mogen avokado

½ banan

1 näve bladspenat

1 tsk honung

1 msk chiafrön/linfrön

Blanda alla ingredienser och mixa till slät smoothie.

Äppelsmoothie 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 färsk ingefära

Skala, kärna ur äpplet och skär i bitar. Riv ingefära, blanda i resterande ingredienser och mixa till slät smoothie.

Nötig chokladmilkshake

1 dl naturell yoghurt

0,5 mogen banan

1 msk kakao

1 msk jordnötssmör/annat nötsmör

2 tsk solroskärnor

Blanda alla ingredienser utom solroskärnor och mixa till slät smoothie. Häll upp i glas och strö över solroskärnor.

Tropisk smoothie

2 dl mjölk

1/2 dl kvarg

1 msk rapsolja

50 g honungsmelon

50 g ananas

2 tsk solroskärnor

Blanda alla ingredienser utom solroskärnor och mixa till slät smoothie. Häll upp i glas och strö över solroskärnor.