

Smoothieopskrifter

Sundt & lækker!





Smoothie med avocado og spinat

Ingredienser

1,5 dl vaniljeskyr
(0,2% fedt)
1,5 dl vand
4 isterninger
4 dl skyllede spinatblade
(eller frossen spinat)
1/2 banan
1,5 dl frossen broccoli (ca 75g)
1/4 avocado (evt. frossen)
2 tsk friskpresset citronsaft

Sådan gør du

Kom skyr, vand og de øvrige ingredienser i en blender og blend det ved hurtigste hastighed i ca. 1 min.
Eller til smoothien er cremet og lækker.

Nyd den med det samme.



Mættende, grøn proteinsmoothie

Ingredienser

75 g frossen broccoli
50 g spinat eller grønkål
50 g ananas, frisk eller
frossen

½ lime, saften
1 spsk. nøddesmør, fx
peanutbutter
1 spsk. proteinpulver
(15 g) – kan udelades

1 spsk. afskallede hampefrø
2 dl minimælk eller sojadrik

Sådan gør du

Blend det hele til en
lækker, cremet smoothie.

Mere cremet:
Skær banan i skiver, kom i
fryseren dagen før, og
tilsæt.
Du får en iskold og fyldig
smoothie.

PS: Har du ikke
proteinpulver, kan du i
stedet tilsætte 1 dl skyr
eller græsk yoghurt.



Morgensmoothie

Ingredienser

70 g frosne blandede bær
(smoothie-egnede)
10 g hampehjerter
1 scoop (30 g) vaniljeproteinpulver
2 dl kop usødet mandelmælk eller
minimælk
1 håndfuld babyspinat

Sådan gør du

Bland det hele godt i en
blender og nyd!



Smoothie med blåbær, banan og vanilje

Ingredienser

200g skyr med vanilje
150g bær
100g banan
8g mandler
2 dl minimælk

Sådan gør du

Kom alle ingredienser i en blender.
Tilsæt vand og blend indtil du opnår den ønskede konsistens.
Portionen kan også deles i 2 og bruges som mellemmåltid.





Blåbærdrøm

Ingredienser

4 spsk græsk yoghurt 2%
eller skyr
(neutral)

1 stor håndfuld skyllet
spinat (frisk eller frossen)
1 dl minimælk
1 stor håndfuld frosne
blåbær, friske
(eller frosne beregnet til
smoothies)

Stevia sødemiddel og
citronsaft efter ønske

Sådan gør du

Anbring græsk yoghurt/skyr,
frisk eller frossen spinat og
minimælk i en blender.
Blend til det er en ensartet
masse.
Tilsæt herefter blåbær og
blend igen.

Server med det samme.



Shake med spinat og grønkål

Ingredienser

3,5 dl vand eller mælk
1 scoop (30g) proteinpulver
med vaniljesmag
1 håndfuld blåbær
1 håndfuld spinat
1 håndfuld grønkål
1 tsk hørfrøolie eller
hampefrøolie
Isterninger efter ønske

Sådan gør du

Blend til konsistensen er cremet og servér med det samme.

Grønkål og broccoli kan med fordel købes frossen. Shaken kan erstatte et måltid hvis du har travlt eller det bare er mere praktisk med en shake.



Tropical Protein Smoothie

Ingredienser

5 dl kokosmælk light
2 dl Græsk yoghurt 2%
1 scoop (30 g)
Proteinpulver, vanilje eller
neutral smag

1 mellemstor banan
2,5 dl frossen ananas
6 isterninger

Sådan gør du

Tilsæt alle ingredienser, undtagen isterninger, til en blender og blend, indtil det er jævnt.

For en tykkere/tyndere konsistens, justér mængden af vand



Lækker bærsMOOTHIE

Ingredienser

40g frosne blåbær
(smoothie-egnede)

70g frosne jordbær
10 g hampehjerter
1 scoop (30 g)
Proteinpulver, vanilje
eller neutral
1,5 dl usødet
mandelmælk
eller minimælk
30 g babyspinat

Vand efter ønsket
konsistens

Sådan gør du

Bland det hele sammen og
nyd!

