

SmoothieRecept – Goda Vitaminkickar!

Nu kan Du göra en smoothie för varje veckodag! Vilken är Din favorit?

Jordgubbssmoothie

Ibland vill man bara ha något enkelt, som t.ex. en ren jordgubbssmoothie. Mycket enklare än så här blir det inte.

Till 1 smoothie behöver du

- 1 dl frysta jordgubbar
- 1 msk socker eller honung
- 2 dl mjölk eller yoghurt

Mixa ihop alla ingredienser tills allt är skummande och välblandat. Servera i ett högt glas.



Vitaminrik tropisk smoothie

En smoothie fullproppad med vitaminer och intressanta frukter.

Till 4 smoothies behöver du:

- 3/4 dl florsocker
- 2 skivor ananas utan stock, 2 1/2 cm tjocka
- 1 mango
- 1 banan
- 1 papaya
- 2–3 dl frysta eller färska jordgubbar
- 1 passionsfrukt
- 1 liter apelsinjuice
- 1 tsk vaniljsocker med äkta vanilj

Skala och kärna ur frukterna. Skär dem i bitar. Skrapa kärnorna ur passionsfrukten med en sked. Mixa frukten och bären med florsocker, apelsinjuice och vaniljsocker väl. Sila blandningen. Tillsätt istärningar om du inte använder frysta jordgubbar.



Hallonsmoothie

Hallon är ett populärt bär att använda till smoothies, och de ger inte bara en god smak de är även väldigt nyttiga. De växer på buskar och har odlats i Sverige sedan renässansen. Dessa härliga röda bär är fulla av antioxidanter som bl.a. hjälper till att stärka immunförsvaret. De innehåller dessutom antocyaniner vilket placerar dem bland de livsmedel som är mest immunförvarsstärkande. Sedan är de även väldigt rika på c-



vitamin, vilket ju också är bra för immunförsvaret. Hallon innehåller dessutom så mycket fiber att de räknas till de mest fiberrika bären och frukterna. Hallon går att få tag på året runt, det är bara att dyka ner i frysdisken i närmsta butik så hittar du nästan garanterat frysta hallon. Så när du känner dig hängig och behöver bygga upp ditt immunförsvar är det bara att blanda hallonsmoothies för glatta livet!

Till 4 portioner behöver du

1 dl hallon

2 dl persika

2 dl mjölk

2 dl vaniljyoghurt

1 banan

Blanda alla ingredienser tillsammans med isbitar i en mixer tills blandningen är jämn. Servera direkt. Som alternativ till isbitarna kan man frysa all frukt innan.

Mango - kokossmoothie

Här är en smaskig smoothie som passar utmärkt som lite festligare fika eller varför inte som dessert?

Till 3 smoothies behöver du

2 färska mogna mango

1 msk florsocker

5 dl kokosmjölk (gärna light)

5 isbitar



ev 2 msk kokosflingor

Skala mangon och skär den i bitar. Lägg i en blender tillsammans med florsocker kokosmjölk och isbitar. Mixa till en slät och fluffig smoothie. Toppa eventuellt med rostade kokosflingor



Blåbär - mintsMOOTHIE

En härligt mörklila smoothie med blåbär och färsk mynta.

Till 1 stor eller 2 små smoothies behöver du

1½ dl frysta blåbär

1½ dl sojamjök

1 msk honung

2 tsk färska myntablåd rivna i småbitar

2 isbitar

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie. Häll upp i glas och njut.



Piña Colada - smoothie

Du behöver en råsaftcentrifug till den här smoothien, men om du har tillgång till en sådan tycker jag att du ska testa den här. Om du inte har någon råsaftcentrifug men ändå är sugen på en Piña Colada-smoothie så kör på färdig ananasjuice och testa dig fram tills den blir god.



Ingredienser

500g tärnad ananas

2 passionsfrukter

500g tärnad mogen papaya

50g kokos

Krossad is eller kallt vatten

Kör ananasen i råsaftcentrifugen. Mixa ananasjuicen, papaya, passionsfrukt, kokos och krossad is tills det blir slätt. Häll upp i glas och servera väl kyld.

Blåbär och grönt te

En smoothie med te är inte så vanligt men här kommer en.

Till 1 smoothie behöver du



0,75 dl frysta blåbär

1 dl frysta hallon

1 dl grönt kallt te

2 dl mellanmjölk

5 isbitar

(smaksätt med honung om så önskas)

Mixa alltihop och häll upp i glas.



Smoothie med kiwi och passionsfrukt

En uppfriskande mellanmålssmoothie.

Till 1 glas behöver du

1 apelsin

¼ vaniljstång

¼ tsk färskriven ingefära

2 dl lättyoghurt

1 kiwi

1 passionsfrukt

Pressa apelsinen. Dela vaniljstången och skrapa av kornen. Häll apelsinsaft, vaniljkorn, färskriven ingefära och yoghurt i en mixer. Skala kiwin, dela den i mindre



delar och lägg dem i mixern. Dela passionsfrukten och skrapa med en tesked ur kärnor och fruktkött ner i mixern. Mixa tillsammans med tre istärningar.

Chokladsmoothie

Denna smoothie hör knappast till de nyttigare, men som du vill vara riktigt onyttig någon dag så kan du alltid ta dig en sådan här till efterrätt.



Till 1 smoothie behöver du

1 banan

175 g vanilj- eller chokladglass

150 ml chokladdryck

2 msk chokladsås

6 isbitar

kakao

Krossa isen och mixa den tillsammans med glass, banan och chokladdryck tills det blir slätt. Dekorera insidan av ett högt glas med chokladsås. Häll upp smoothien och strö över lite kakao.

Ditt eget recept på din favorit-Smoothie

gör du med dina favoritfrukter eller bär. Blanda endast frukt eller tillsätt soyadryck/mjölk och voilà, så har du en vitaminkick till frukost eller mellanmål!

Använd;

Färska frukter eller bär

Frysta frukter eller bär

Torkade frukter eller bär

Konserverade frukter eller bär

I nödfall går det bra med kräm (jordgubbs-, aprikos-)

Mjölk, soyadryck, risdryck eller kokosmjölk

Eventuellt en msk krossade linfrön (sätter fart på magen!)

Mixa ordentligt i en mixer.

Lycka till och njut av dina Smoothies!