

Grønsagssmoothie

1 lille håndfuld frosne ærter
3 buketter frosne broccoli
2 frosne rosenkål
2 stk. banan fra fryseren (3 cm/stk.)
1/2 frisk banan eller avokado
1 knsp. kardemomme eller knust spidskommen
4 blade rosmarin
1 spsk. jordnøddesmør eller 1 tsk. kakaopulver
et skvæt granatæblesaft
1 stor spsk. proteinpulver (valleprotein eller risprotein)
2 spsk. koldpresset økologisk jomfruolie
1 spsk. citronsaft med skal
en skive frisk ingefær
rismælk eller havredrik, så det dækker

- Blend det hele minus olie
- Tilsæt olien og blend kort





Frugtsmoothie

3-5 frosne jordbær
5-7 gerne frosne hindbær
1 lille håndfuld gerne frosne havtorn (bær). Kan udelades
2 stk. banan fra fryseren
½ frisk banan eller avokado
1 knsp. vaniljepulver
1 knsp. kanel
1 knsp. kardemomme
1 skive frisk ingefær
1 spsk. citronsaft med skal
1 stor spsk. proteinpulver
2 spsk. koldpresset økologisk jomfruolie
rismælk eller havredrik, så det dækker

- Blend det hele minus olie
- Tilsæt olien og blend kort