

Jordbær smoothies



*Saft av 5 appelsiner
400 g frosne jordbær
1 banan*

Pres saften av 5 appelsiner i blenderen. Tilsett halvparten av de frosne bærene og banan, og kjør til en jevn blanding. Tilsett resten av bærene, og kjør til en jevn blanding. Hell blandingen i glass.

Frokost smoothies med spinat



Frokost smoothies med spinat er en god start på dagen.

2 skrelt appelsin

1 kopp med blå druer eller 2 kiwi

1/2 banan

2 pære

1 kopp ris melk

2 kopper spinat

isbiter

Kjør alt i blenderen i 1 minutt. klar til frokost

Grønnkål og fruktsmoothie



1/4 frisk ananas

1/2 banan

1 stor kvist grønnkål (uten stilken)

1 dl rismelk eller soyamelk

isbiter

Kjør alt i en blender. Dette er en god start på dagen å ta en smoothie til frokost. Om du vil ha en mer mettende smoothie, så ha i en ss kokos- eller linfrøolje, og kanskje noen ts hampprotein, hampfrø, chiafrø eller lecithin om du har.