

# Smoothies



Frugt til smoothies skal helst være godt modent.

Der er desuden ingen grund til at smide frugt ud, selvom det har fået et par pletter. Når det dårlige er skåret fra, kan resten af frugten skæres i stykker og fryses til senere brug til fx mos eller smoothies.

Grøntsager i smoothies skal dog være friske.

Frugtsaft eller -juice kan fryses til isterninger.

Hvis man bruger frosset frugt eller væske, kan isterninger i opskrifterne erstattes med fx vand eller mælk.

Og så er det ellers bare om at prøve sig frem og finde sig sine egne favoritter!

1½ gulerod  
½ æble  
1 kiwi  
1 lime  
¾ dl æblejuice  
2 isterninger

1 gulerod  
1 æble  
1 tsk frisk, revet ingefær  
½ dl græsk yoghurt  
sødemiddel [15 g]  
4 isterninger

1 gulerod  
50 g ananas  
50 g rødbede  
1 dl appelsinjuice  
¾ spsk revet kokos

2 gulerødder  
1 appelsin  
½ banan  
½ lille avocado  
50 g jordbær  
½ lime  
2 tsk frisk, revet ingefær  
10 isterninger

1 lille gulerod  
1 æble  
1 pære  
½ dl græsk yoghurt  
1½ tsk agavehonning  
½ citron  
6 isterninger

½ gulerod  
⅛-¼ rød peberfrugt  
100 g jordbær  
1¼ dl appelsinjuice  
½ tsk balsamico

150 g rødbede  
1 bladselleristængel  
1 gulerod  
½ æble  
1 appelsin  
eller ½ grapefrugt  
4 isterninger

100 g rødbede  
½ lille agurk  
1 æble  
½ lime

½ gulerod  
100 g rødbeder  
50 g hindbær  
1 appelsin

½ agurk  
1 selleristilk  
1 kiwifrugt  
3 isterninger

150 g vandmelon  
100 g jordbær  
½ lime  
1-2 ahornsirup

2 gulerødder  
1 appelsin  
1 citron  
2 tsk frisk, revet ingefær  
sødemiddel [15 g]  
2 isterninger

1 grønt æble  
1 bladselleristængel  
50 g spinat  
eller grønkål  
½ lime  
3 isterninger  
½ gulerod

25 g spinat  
eller grønkål  
50 g jordbær  
1 banan  
½ mango  
1 dadel  
eller ¾ tsk frisk, revet ingefær  
3-4 isterninger

1 banan  
100 g vandmelon  
50 g ananas  
2 tsk (fx para-)nødder  
½ gulerod



1 banan  
100 g vandmelon  
50 g ananas  
2 tsk (fx para-)nødder

1 lille avocado  
1 banan  
1 spsk hasselnødder  
1 tsk frisk, revet ingefær  
3 dl æblejuice  
4 isterninger

150 g vandmelon  
½ granatæble  
¼ rød peberfrugt  
1 bladselleristængel  
½ æble  
½ banan  
½ lime

100 g solbær  
eller 100 g ribs  
1 banan  
1 dl græsk yoghurt  
2 tsk agavehonning

100 g Jordbær  
100 g ananas  
1 dl kokosmælk  
2 isterninger  
sødemiddel [15 g]

1 banan  
100 g hindbær  
eller 100 g jordbær  
1 dl græsk yoghurt  
1 dl appelsinjuice  
1 tsk ahornsirup

1 banan  
½ granatæble  
½ citron  
½-¾ spsk hasselnødder  
¼ tsk vanillesukker  
3 isterninger

½ banan  
2 dl yoghurt  
½ dl mælk  
2 spsk råkakao  
eller Valhrona kakao  
1 tsk vanillesukker  
½ tsk ahornsirup  
(+ evt. 4 isterninger  
og ¾ tsk pulverkaffe)

1 banan  
½ æble  
1 appelsin  
1 lime  
1 tsk ahornsirup  
3 isterninger

125 g blåbær  
1 banan  
½ æble  
1 dl græsk yoghurt  
1 tsk ahornsirup  
4 isterninger

1 banan  
100 g jordbær  
½ granstæble  
1 lille fed hvidløg  
2½ dl græsk yoghurt

100 g ananas  
1 banan  
½ lime eller ½ appelsin  
1 dl græsk yoghurt  
sødemiddel [15 g]  
½ spsk revet kokos

50 g vandmelon  
50 g ananas  
50 g mango  
50 g papaya  
½ banan  
1 dl kokosmælk

½-1 banan  
50 g ribs  
50 g solbær  
50 g hindbær  
1 spsk fløde  
½ dl mælk  
½ dl yoghurt  
sødemiddel [10 g]

½ banan  
1 dl mælk  
1-2 spsk fløde  
1½ tsk pulverkaffe  
¼-½ tsk kanel  
½ tsk vanillesukker  
8 isterninger eller  
5 isterninger & ½ appelsin eller  
4 isterninger & 50 g hindbær  
*Drys blandes af:*  
¼ tsk kanel  
¼ tsk rørsukker  
¼ tsk råkakao

200 g vandmelon  
½ æble  
1 passionsfrugt  
½ grapefrugt

½ æble  
½ granatæble  
2 appelsiner  
4 isterninger

1 banan  
1 passionsfrugt  
1 lille fed hvidløg  
1 nektarin  
eller 100 g ananas  
eller ½ mango  
2 dl græsk yoghurt  
2 spsk mælk

200 g vandmelon  
75 g rødbede  
50 g spinat  
75 g hindbær  
1 tsk ahornsirup

50 g vindruer  
50 g hindbær  
2 nektariner  
1 banan  
1 dl græsk yoghurt  
1 tsk ahornsirup

1 banan  
100 g hindbær  
100 g jordbær  
1 lime  
1 tsk ahornsirup

1 banan  
50 g ananas  
50 g mango  
eller papaya  
1½ dl yoghurt

½ banan  
2 dadler  
1 spsk citronsaft  
1½-2 dl yoghurt  
½-1 dl mælk  
½ tsk ahornsirup  
¼ tsk kanel  
et drys nellike  
½ tsk vanillesukker  
1½ tsk pulverkaffe  
*Drys blandes af:*  
½ tsk rørsukker  
½ tsk. råkakao

