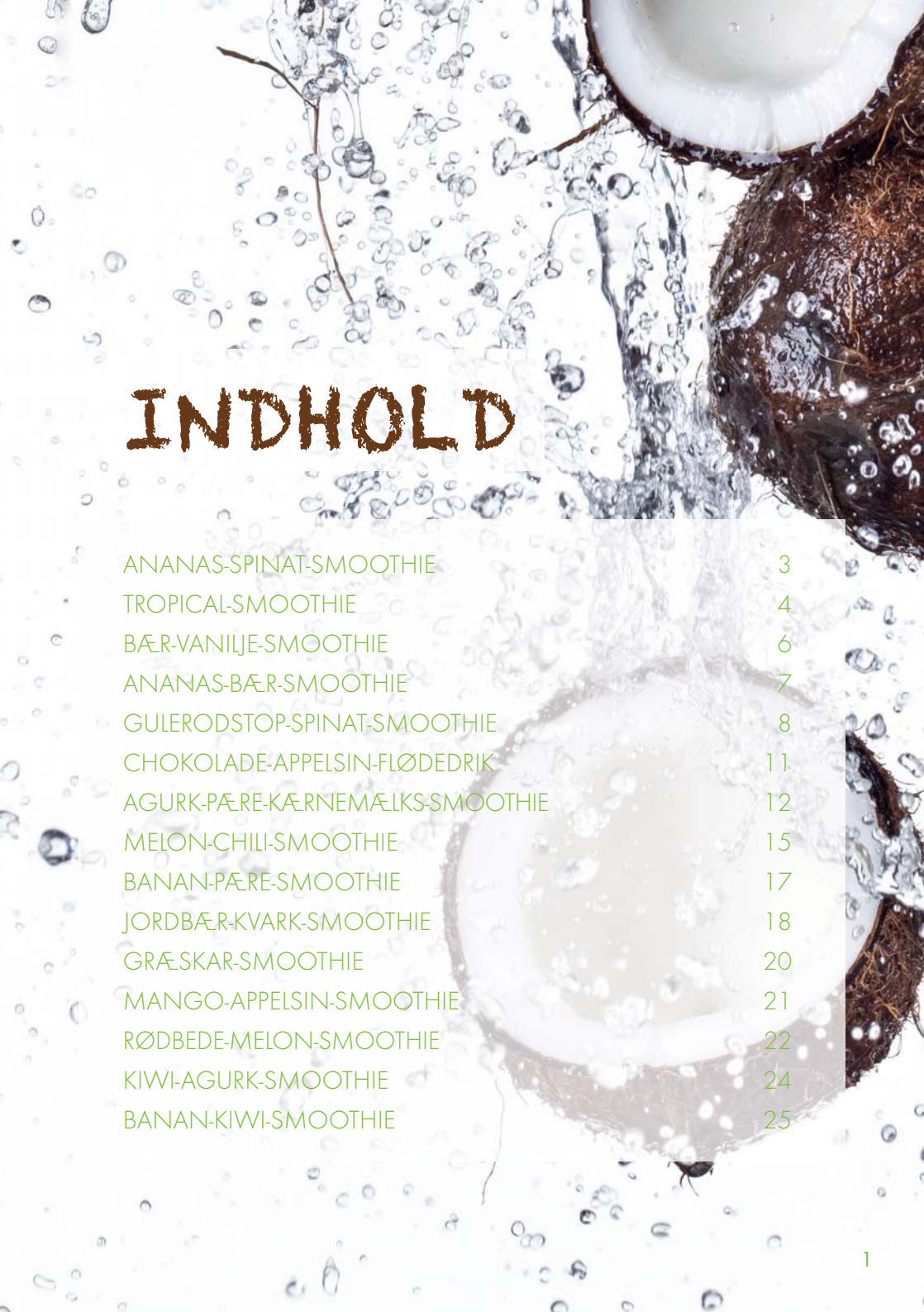


OPSKRIFTFORSLAG TIL
RAFFINEREDE **SMOOTHIES**,
SOM DU SELV KAN LAVE





INDHOLD

ANANAS-SPINAT-SMOOTHIE	3
TROPICAL-SMOOTHIE	4
BÆR-VANIJE-SMOOTHIE	6
ANANAS-BÆR-SMOOTHIE	7
GULERODSTOP-SPINAT-SMOOTHIE	8
CHOKOLADE-APPELSIN-FLØDEDRIK	11
AGURK-PÆRE-KÆRNEMÆLK-SMOOTHIE	12
MELON-CHILI-SMOOTHIE	15
BANAN-PÆRE-SMOOTHIE	17
JORDBÆR-KVARK-SMOOTHIE	18
GRÆSKAR-SMOOTHIE	20
MANGO-APPELSIN-SMOOTHIE	21
RØDBEDE-MELON-SMOOTHIE	22
KIWI-AGURK-SMOOTHIE	24
BANAN-KIWI-SMOOTHIE	25

KRYDRET-
SØD



ANANAS-SPINAT-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

50 g frisk baby-spinat
75 ml vand
2 ananasringe
2 stilke persille

- ✓ Skær ananasringene i små stykker.
- ✓ Nip persillen af stilkene.
- ✓ Hæld vandet og derefter ananas, spinat og persille i blenderskålen, og luk den med knivholderen.
- ✓ Blend det hele, til alle ingredienserne er findelte og blandet godt sammen.





TROPICAL-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

100 g kokosmælk
60 ml ananassaft
2 ananasringe
1 kiwifrugt
1/2 banan

- ✓ Skær ananasringene i små stykker.
- ✓ Skræl kiwifrugterne og bananen, og skær dem i små stykker.
- ✓ Hæld ananassaften, frugterne og derefter kokosmælken i blenderskålen, og luk den med knivholderen.
- ✓ Blend det hele, til alle ingredienserne er findelte og blandet godt sammen.



CREMET-
FRUGTAG-
TIG





BAER-VANILJE- SMOOTHIE

INGREDIENSER:

- 100 ml æblesaft
- 150 g bær (dybfrosne, f.eks. jordbær, hindbær, blåbær osv.)
- 100 g vaniljeyoghurt

- ✓ Hæld først æblesaften og vaniljeyoghurten og derefter bærrene i blenderskålen, og luk den med knivholderen.
- ✓ Blend det hele, til alle ingredienserne er findelte og blandet godt sammen.





ANANAS-BAER-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

50 ml appelsinsaft
50 ml ananassaft
100 g bær (dybfrosne, f.eks.
jordbær, hindbær,
blåbær osv.)
1 ananasring
100 g yoghurt naturel

- ✓ Skær ananasringen i små stykker.
- ✓ Hæld appelsinsaften, ananassaften og yoghurt naturel i blenderskålen og derefter bærrene og ananassen.
- ✓ Luk den med knivholderen.
- ✓ Blend det hele, til alle ingredienserne er findelte og blandet godt sammen.

GULERODSTOP- SPINAT-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

150 ml vand
15 g frisk baby-spinat
15 g gulerodstop
1/2 appelsin
50 g mangofrugt
1/2 banan
1 spiseskefuld linolie

- ✓ Skræl mangoen, fjern stenen, og skær den i små stykker.
- ✓ Skræl appelsinen og bananen, og skær dem i små stykker.
- ✓ Skær gulerodstoppen og spinaten i små stykker.
- ✓ Hæld vandet og derefter frugterne, spinaten og gulerodstoppen i blenderskålen, og luk den med knivholderen.
- ✓ Blend det hele, til alle ingredienserne er findelte og blandet godt sammen.



KRYDRET-
FRUGT-
AGTIG





SUR-
SØD



Vores tip:

I stedet for kakaopulver
kan du strø stødt kanel på
smoothien før servering!



CHOKOLADE-APPEL- SIN-FLØDEDRIK



INGREDIENSER:

100 ml fløde
50 g mørk chokolade
2 appelsiner
2 spsk. kvark (20% fedt i tørstof)
2 knsp. kakaopulver

- ✓ Opvarm fløden, og lad den mørke chokolade smelte deri under omrøring.
- ✓ Lad chokoladefløden køle af i køleskabet.
- ✓ Pres appelsinerne, og hæld appelsinsaften, chokoladefløden og kvarken i blenderskålen, og luk den med knivholderen.
- ✓ Blend det hele godt igennem, og strø lidt kakaopulver over smoothien før servering.



AGURK-PÆRE- KÆRNEMÆLK- SMOOTHIE

INGREDIENSER:

100 g	salatagurk
½	pære
1 stilk	persille
100 ml	kærnemælk
	Salt
	Cayennepeber

- ✓ Skræl agurken, og skær den i terninger. Skræl pæren, fjern kernehuset, og skær den i små stykker.
- ✓ Vask persillen, og nip bladene af stilk.
- ✓ Hæld kærnemælken, agurken, pæren og persillen i blenderskålen. Luk den med knivholderen, og blend det hele godt igennem.
- ✓ Smag smoothien til med salt og cayennepeber.



KRYDRET-
FRUGTAG-
TIG



FRUGT-
AGTIG-
STÆRK



Vores tip:

Læg lidt mynte i blender-
skålen! Derved får
smoothien en frisk
smag!





INGREDIENSER:

200 g vandmelon
50 ml æblesaft
1 knivspids chilipulver
lidt knust is

evt. en stilk pebermynte

MELON-CHILI-SMOOTHIE

- ✓ Fjern kernerne fra melonen, løsn frugtkødet fra skallen, og skær det i terninger.
- ✓ Hæld melonen, æblesaften og den knuste is i blenderskålen.
- ✓ Luk blenderskålen med knivholderen, og blend det hele godt igennem.
- ✓ Smag smoothien til med chilipulver.

CREMET-
FRUGT-
AGTIG



Vores tip:

Du kan hælde mandler i blenderskålen, hvis du ønsker det! Derved får smoothien en særlig smag!

BANAN-PÆRE-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

1 banan
1 pære
½ citron
150 ml vand
½ tsk. stødt kanel
evt. 2 tsk. malede mandler

- ✓ Skræl pæren, fjern kernehuset, og skær pæren i små stykker.
- ✓ Skræl bananen, og skær den i små stykker.
- ✓ Pres saften ud af citronen.
- ✓ Hæld bananen, pæren, citronsaften og vandet i blenderskålen, og luk den med knivholderen. Blend alle ingredienserne godt igennem.
- ✓ Hæld smoothien i glas, og strø lidt kanel over.





JORDBÆR-KVARK-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

125 g jordbær (friske eller dybfrosne)
75 ml rød druesaft
100 g kvark (20% fedt i tørstof)
½ citron
1 spsk. hvedeklid
1 spsk. malede mandler
evt. lidt ahornsirup

- ✓ Vask jordbærrene, og fjern det grønne. Optø jordbærrene, hvis de er frosne.
- ✓ Pres saften ud af citronen.
- ✓ Hæld druesaften, kvarken, citronsaften, hvedekliden, de malede mandler og jordbærrene i blenderskålen, og luk den med knivholderen.
- ✓ Blend det hele godt igennem, og smag smoothien til med lidt ahornsirup efter din personlige smag.

CREMET-
SØD



MILD-
SØD



GRÆSKAR-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

150 g hokkaido-
græskarkød
1 pære
50 ml gulerodssaft
eventuelt lidt vand

- ✓ Lad hokkaido-græskarkødet dampe i lidt vand i ca. 10 minutter, og lad det afkøle lidt.
- ✓ Skræl pæren, fjern kernehuset, og skær den i små stykker.
- ✓ Hæld gulerodssaften, græskarkødet og pæren i blenderskålen, luk den med knivholderen, og blend det hele godt igennem.
- ✓ Hvis du ønsker en mere tyndtflydende smoothie, kan du tilsætte lidt vand.



MANGO-APPELSIN-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

200 g	mango
50 ml	appelsinsaft
ca. 5 g	ingefær
100 ml	kokosvand

- ✓ Skræl mangoen, løsn frugtkødet fra stenen, og skær den i terninger.
- ✓ Skræl ingefæren, og riv den fint.
- ✓ Hæld appelsinsaften, kokosvandet, mangoen og ingefæren i blenderskålen, og luk den med knivholderen. Blend det hele godt igennem.



RØDBEDE-MELON-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

100 g	rødbede (færdigkogt)
150 g	vandmelon (inkl. skal)
1	stilk dild
½	citron
50 g	yoghurt naturel (1,5% fedt)
50 ml	vand
Lidt salt	

- ✓ Skær rødbeden i små stykker.
- ✓ Fjern kernerne fra melonen, løsn frugtkødet fra skallen, og skær det i terninger.
- ✓ Vask dilden, og nip de fine blade af den grove stilk.
- ✓ Pres saften ud af citronen.
- ✓ Hæld vand, yoghurt naturel, citronsaft, rødbede, vandmelon og dild i blenderskålen, og luk den med knivholderen.
- ✓ Smag smoothien til med lidt salt efter blending.



SØD-
KRYDRET



KIWI-AGURK-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

1	kiwifrugt
125 g	salatagurk
1 stilk	pebermynte
100 ml	æblesaft

- ✓ Skræl kiwifrugten, skær kegleformet ned ved stilken, og fjern den, og skær frugtkødet i terninger.
- ✓ Skræl agurken, og skær den i terninger.
- ✓ Vask mynten, og nip bladene af stilken.
- ✓ Hæld æblesaften, kiwifrugten, agurken og myntebladene i blenderskålen, og luk den med knivholderen.
- ✓ Blend det hele godt igennem.



BANAN-KIWI-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

150 ml appelsinsaft
(friskpresset)
1 kiwifrugt
1/2 banan

- ✓ Skræl kiwifrugten og bananen, og skær dem i små stykker.
- ✓ Hæld appelsinsaften og derefter frugterne i blenderskålen, og luk den med knivholderen.
- ✓ Blend det hele, til alle ingredienserne er findelte og blandet godt sammen.

SØD-
FRUGT-
AGTIG





Bemærk

Du kan variere opskrifterne på mange måder og ændre dem efter din egen smag! Brug din kreativitet, og lav lækre smoothies.

Billederne i opskriftshæftet er eksempler og kan afvige en smule fra dine resultater afhængigt af frugtens type og modningsgrad.



Billedokumentation:

Titelbaggrund: © karandaev/www.fotolia.com, Titel: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, s. 1: © Kesu/www.fotolia.com, s. 2: © Nitr/www.fotolia.com, s. 3: © Malyschchys Viktor/www.fotolia.com, s. 4 foroven: © Stauke/www.fotolia.com, s. 4: © Paulista/www.fotolia.com, s. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, s. 6: foroven: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, s. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, s. 7: © pilipphoto/www.fotolia.com, s. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, s. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, s. 10: © HLPPhoto/www.fotolia.com, s. 11 foroven: © Arlenauta/www.fotolia.com, s. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, s. 12 til venstre, s. 17: © volff/www.fotolia.com, s. 12: © Soyka/

www.fotolia.com, s. 13: derkien/www.fotolia.com, s. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, s. 14: © egorxfi/www.fotolia.com, s. 16: © lecić/www.fotolia.com, s. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, s. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, s. 20 foroven: © saschanti/www.fotolia.com, s. 20: © Irochka/www.fotolia.com, s. 21 foroven: © vanillaechoes/www.fotolia.com, s. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, s. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, s. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, s. 24 foroven: © Dionisvera/www.fotolia.com, s. 24: © Nitr/www.fotolia.com, s. 25: © bit24/www.fotolia.com, s. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Produktion:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
DE - 44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com