

RECEPTFÖRSLAG PÅ
UTSÖKTA **SMOOTHIES**
SOM DU KAN GÖRA SJÄLV





INNEHÅLL

ANANAS- OCH SPENATSMOOTHIE	3
TROPISK SMOOTHIE	4
BÄR- OCH VANILJ SMOOTHIE	6
ANANAS- OCH BÄRSMOOTHIE	7
MOROTSBLAST- OCH SPENATSMOOTHIE	8
CHOKLAD- OCH APELSINDRINK MED GRÄDDE	11
GURKA- OCH PÄRONSMOOTHIE MED KÄRNMJÖLK	12
MELON- OCH CHILISMOOTHIE	15
BANAN- OCH PÄRONSMOOTHIE	17
JORDGUBBS- OCH KVARGSMOOTHIE	18
PUMPASMOOTHIE	20
MANGO- OCH APELSINSMOOTHIE	21
RÖDBETS- OCH MELONSMOOTHIE	22
KIWI- OCH GURK SMOOTHIE	24
BANAN- OCH KIWI SMOOTHIE	25

SÖT OCH
KRYDDIG



ANANAS- OCH SPENATSMOOTHIE

INGREDIENSER:

50 g färsk babyspenat
75 ml vatten
2 ananasringar
2 kvistar persilja

- ✓ Skär ananasringarna i små bitar.
- ✓ Dra av persiljan från stjälkarna.
- ✓ Tillsätt först vatten och sedan ananas, spenat och persilja i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren.
- ✓ Mixa tills alla ingredienser har sönderdelats i små bitar och blandats.





TROPISK SMOOTHIE

INGREDIENSER:

100 g kokosmjölk
60 ml ananasjuice
2 ananasringar
1 kiwi
1/2 banan

- ✓ Skär ananasringarna i små bitar.
- ✓ Skala kiwin och bananen och skär dem i tunna skivor.
- ✓ Tillsätt ananasjuicen och frukterna och sedan kokosmjölken i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren.
- ✓ Mixa tills alla ingredienser har sönderdelats i små bitar och blandats.



FRUKTIG
OCH KRÄ-
MIG





BÄR- OCH VANILJ SMOOTHIE

INGREDIENSER:

- 100 ml äppeljuice
- 150 g bär (djupfrysta, t ex jordgubbar, hallon, blåbär)
- 100 g vaniljyoghurt

- ✓ Tillsätt först äppeljuice och vaniljyoghurt och sedan bären i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren.
- ✓ Mixa tills alla ingredienser har sönderdelats i små bitar och blandats.





ANANAS- OCH BÄR-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

50 ml apelsinjuice
50 ml ananasjuice
100 g bär (djupfrysta, t ex jordgubbar, hallon, blåbär)
1 ananasring
100 g naturell yoghurt

- ✓ Skär ananasringen i små bitar.
- ✓ Tillsätt först apelsinjuice, ananasjuice och naturell yoghurt och sedan bären och ananasen i mixerbehållaren.
- ✓ Stäng den med knivhållaren.
- ✓ Mixa tills alla ingredienser har sönderdelats i små bitar och blandats.

MOROTSBLAST- OCH SPENATSMOOTHIE

INGREDIENSER:

150 ml vatten
15 g färsk babyspenat
15 g morotsblast
1/2 apelsin
50 g fruktkött av mango
1/2 banan
1 matsked linolja

- ✓ Skala mangon, ta bort kärnan och skär sedan frukten i mindre bitar.
- ✓ Skala apelsinen och bananen och skär dem i mindre bitar.
- ✓ Skär morotsblast och spenat i lite mindre bitar.
- ✓ Tillsätt först vatten och sedan frukten, spenaten och morotsblasten i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren.
- ✓ Mixa tills alla ingredienser har sönderdelats i små bitar och blandats.



KRYDDIG
OCH
FRUKTIG



ÖRTIG
OCH SÖT



Tips:

Strö över kanel istället
för kakaopulver innan
servering!



CHOKLAD- OCH APELSINDRINK MED GRÄDDE

INGREDIENSER:

100 ml grädde
50 g mörk choklad
2 apelsiner
2 msk kvarg (20%)
2 nypor kakaopulver

- ✓ Värm upp grädden och låt chokladen smälta i den under omröring.
- ✓ Låt blandningen med grädde och choklad svalna i kylskåpet.
- ✓ Pressa apelsinen och tillsätt apelsinjuicen, choklad- och gräddblandningen och kvargen i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren.
- ✓ Mixa allting ordentligt och strö lite kakaopulver över drinken innan serveringen.



GURKA- OCH PÄRON-SMOOTHIE MED KÄRNMJÖLK

INGREDIENSER:

100 g slanggurka
½ päron
1 kvist persilja
100 ml kärnmjolk
salt
cayennepeppar

- ✓ Skala gurkan och tärna den. Skala päronet, ta bort kärnhuset och skär frukten i små bitar.
- ✓ Skölj persiljan och knipsa bort bladen från stjälken.
- ✓ Tillsätt kärnmjölken och sedan gurkan, päronet och persiljan i mixerbehållaren. Stäng mixerbehållaren med knivhållaren och mixa allting ordentligt.
- ✓ Krydda drycken med salt och cayennepeppar efter behag.



KRYDDIG
OCH
FRUKTIG



FRUKTIG
OCH
PIKANT



Tips:

Tillsätt lite mynta i mixer-
behållaren! Din smoothie
får då en friskare karak-
tär!





INGREDIENSER:

200 g vattenmelon
50 ml äppeljuice
1 nypa chilipulver
lite krossad is

ev. 1 kvist pepparmynta

MELON- OCH CHILI-SMOOTHIE

- ✓ Kärna ur melonen, lossa fruktköttet från skalet och skär frukten i tärningar.
- ✓ Tillsätt fruktköttet från melonen, äppeljuice och krossad is i mixerbehållaren.
- ✓ Stäng mixerbehållaren med knivhållaren och mixa allt ordentligt.
- ✓ Krydda din smoothie med chilipulver efter behag.

KRÄMIG
OCH
FRUKTIG



Tips:

Det går även att tillsätta
mald mandel i mixerbe-
hållaren. Då får drycken
en särskild karaktär!

BANAN- OCH PÄRONS MOOTHIE

INGREDIENSER:

1	banan
1	päron
½	citron
150 ml	vatten
½ tsk	malen kanel
ev. 2 tsk	mald mandel

- ✓ Skala päronet, ta bort kärnhuset och skär frukten i små bitar.
- ✓ Skala bananen och skär den i mindre bitar.
- ✓ Pressa citronen.
- ✓ Tillsätt bananen, päronet, citronsaften och vattnet i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren. Mixa alla ingredienser ordentligt.
- ✓ Häll upp drycken i glas och strö över lite kanel.





JORDGUBBS- OCH KVARGSMOOTHIE

INGREDIENSER:

125 g jordgubbar (färska
eller frysta)
75 ml röd druvsaft
100 g kvarg (20%)
½ citron
1 msk vetekli
1 msk malen mandel
ev. lite lönnsirap

- ✓ Skölj och rensa jordgubbarna.
Djupfrysta jordgubbar måste
först tina.
- ✓ Pressa citronen.
- ✓ Tillsätt druvsaften, kvargen,
citronsaften, vetekliet, den
malda mandeln och jordgub-
barna i mixerbehållaren och
stäng den med knivhållaren.
- ✓ Mixa allt ordentligt, smaka av
och tillsätt eventuellt en aning
lönnsirap.

KRÄMIG
OCH SÖT



MILD
OCH
SÖT



PUMPASMOOTHIE

INGREDIENSER:

150 g fruktkött från
hokkaidopumpa
1 päron
50 ml morotsjuice
ev. lite vatten

- ✓ Låt fruktköttet från hokkaidopumpen ångkoka i lite vatten ca 10 minuter och låt det sedan svalna.
- ✓ Skala päronet, ta bort kärnhuset och skär frukten i små bitar.
- ✓ Tillsätt morotsjuicen, fruktköttet från pumpa och päronet i mixerbehållaren, stäng mixerbehållaren med knivhållaren och mixa allting ordentligt.
- ✓ Tillsätt lite vatten om du vill ha din smoothie lite tunnare.



MANGO- OCH APELSIN-SMOOTHIE

INGREDIENSER:

200 g	mango
50 ml	apelsinjuice
ca 5 g	ingefära
100 ml	kokosvatten

- ✓ Skala mangon, lossa fruktköttet från kärnan och skär frukten i tärningar.
- ✓ Skala ingefäran och riv den fint.
- ✓ Tillsätt apelsinjuicen, kokosvattnet, mangon och ingefäran i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren. Mixa allting ordentligt.



RÖDBETS- OCH MELONSMOOTHIE

INGREDIENSER:

100 g rödbeta (färdigkokt)
150 g vattenmelon
(med skal)
1 dillkvist
½ citron
50 g naturell yoghurt (1,5%)
50 ml vatten
lite salt

- ✓ Skär rödbetorna i små bitar.
- ✓ Kärna ur melonen, lossa fruktköttet från skalet och skär frukten i tärningar.
- ✓ Skölj dillen och dra loss dillkvistarna från den grövre stjälken.
- ✓ Pressa citronen.
- ✓ Tillsätt vattnet, den naturella yoghurten, rödbetorna, vattenmelon och dillen i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren.
- ✓ Smaka av din färdigmixade smoothie med lite salt.



SÖT OCH
KRYDDIG



KIWI- OCH GURK SMOOTHIE

INGREDIENSER:

1	kiwi
125 g	slanggurka
1 kvist	pepparmynta
100 ml	äppeljuice

- ✓ Skala kiwin, ta bort den runda, vita delen i mitten och tärna resten av fruktköttet.
- ✓ Skala och tärna gurkan.
- ✓ Skölj pepparmyntan och dra av bladen från stjälken.
- ✓ Tillsätt äppeljuicen, kiwin, gurkan och pepparmyntsbladen i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren.
- ✓ Mixa allting ordentligt.



BANAN- OCH KIWI SMOOTHIE

INGREDIENSER:

150 ml apelsinjuice
(färskpressad)
1 kiwi
1/2 banan

- ✓ Skala kiwin och bananen och skär dem i mindre bitar.
- ✓ Tillsätt apelsinjuicen och sedan frukterna i mixerbehållaren och stäng den med knivhållaren.
- ✓ Mixa tills alla ingredienser har sönderdelats i små bitar och blandats.

SÖT OCH
FRUKTIG





Observera

Alla recept kan varieras på många olika sätt efter eget tycke och smak! Låt kreativiteten flöda.

Bilderna i detta recepthäfte är endast exempel och kan, beroende på fruktsort och fruktens mognadsgrad, avvika något från ditt resultat.



Bildcopyright:

Bakgrundsbild omslag: © karandaev/www.fotolia.com, omslag:
© Andrey Armyagov/www.fotolia.com, s. 1: © Kesu/
www.fotolia.com, s. 2: © Nitr/www.fotolia.com, s. 3: © Malyschchys
Viktar/ www.fotolia.com, s. 4 upptill: © Stauke/www.fotolia.com,
s. 4: © Paulista/www.fotolia.com, S. 5: © kungverylucky/
www.fotolia.com, s. 6: upptill: © Irina Schmidt/www.fotolia.com,
s. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, s. 7: © pilpphoto/
www.fotolia.com, s. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com,
s.9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, s. 10: © HlPhoto/
www.fotolia.com, s. 11 upptill: © Arlenauta/www.fotolia.com,
s. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, s. 12 vänster, 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: © leci/
www.fotolia.com, s. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com,
s. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, s. 20 upptill:
© saschanti/www.fotolia.com, s. 20: © Irochka/www.fotolia.com,
s. 21 upptill: © 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 upptill: © Dionisvera/www.fotolia.com, s. 24: © Nitr/
www.fotolia.com, s. 25: © bit24/www.fotolia.com, s. 26: © Kesu/
www.fotolia.com



Tillverkare:

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