

# Smoothie på blåbär, banan och kokos

Smoothie på blåbär, banan, kokos och mandel är ett exempel. Smoothies går att variera i det oändliga efter tycke och smak eller efter vad som finns hemma. Banan eller avokado gör den härligt krämig.



**Antal portioner:**2

## **Ingredienser**

2 dl blåbär  
2 st. bananer, mogna  
2 dl havremjök med vaniljsmak  
1 msk mandelsmör  
1 msk kokosfett  
1 tsk krossade linfrön

## **Tips**

Smoothie funkar bra att göra dagen innan, förvara i kylskåpet över natten och rör om ordentligt innan servering.

# Tranbärs smoothie med hallon och avokado

En riktig vitaminkick är denna smoothie med tranbär, hallon och avokado.



**Antal portioner: 1**

## **Ingredienser**

0.5 st. avokado  
1 dl frysta hallon eller jordgubbar  
1 dl tranbärsjuice

## **Tips**

Avokado är bland det fiffigaste man kan använda i en smoothie. Förutsatt att avokadon bara är mogen så får man den mildaste, lenaste och mest mättande smoothien i världen med hjälp av avokado.

Dekorera gärna som på bilden med hackade nötter och färska blåbär.

# Vetegräsbooster

Till detta recept behöver du en blender. Vetegräs ger kroppen en boost och laddar cellerna med ny kraft och redan Kleopatra använde mandelmjök för att få en vacker hy!



**Antal portioner:**1

## Ingredienser

### Mandelmjök

2 dl mandel, blötlagd i 2 timmar

5 dl vatten

1 knivsuddäcka vanilj

### Vetegräsdrink

1 ms torkat vetegräs

2 dl mandelmjök

2 dl mango, tärnad

## Gör så här

### 1. Mandelmjök, ca 2 glas

Slå av blötläggningvattnet.

2. Mixa mandel med vatten.

3. Sila av mjölken i en silduk och smaksätt med vanilj.

### 4. Vetegräsdrink

Kör 2 dl mandelmjök, vetegräs och mango i en blender.

# Beautybooster

Till detta recept behöver du en juicentrifug. MSM är skönhetsmineralet framför alla och ger lyster och ungdom åt hår & hy. Detta är en beautyboosterdrink!



**Antal portioner:**1

**Färdigt på:** 3 min

## Ingredienser

2 st. krossade MSM-tabletter, kosttillskott för hår, hud och naglar  
1 st. citron, skalad och delad i bitar  
2 st. apelsiner, skalad och delad i bitar  
1 st. granatäpple, urkärnat

## Gör så här

1. Kör alla frukterna i en juicentrifug och lägg ned de krossade pillren.
2. Drick direkt på morgonen.

# Proteindrink med sojamjök och jordgubbar

Ger ett jämnt blodsocker och lång mättnadskänsla.



**Antal portioner:**1

**Färdigt på:** 2 min

## Ingredienser

5 msk proteinpulver med vaniljsmak  
3 dl sojamjök  
10 st. jordgubbar

## Gör så här

1. Lägg samtliga ingredienser i en blender och kör till en slät smoothie.

# Energidrink i mugg

En perfekt start på dagen för känsliga Vata-personer. Ger lite extra energi på morgonen, är varm, mjuk och smörjande.



**Antal portioner:**1

**Färdigt på:** 10 min

## Ingredienser

2 dl ekologisk gammaldags mjölk  
2 tsk ingefära, färskrivet  
2 st. färska dadlar  
1 tsk ghee  
0.5 tsk kardemumma  
1 tsk honung

## Tips

Se fler recept från [Du är vad du äter](#)

Ghee är klarat smör som är vanligt i indisk matlagning. Kan ersättas med matolja.

## Gör så här

1. Blanda allt i en kastrull och värm försiktigt under ett par minuter.
2. Tag bort dadlarna och servera i en kopp.
3. Rör sedan ner honungen.

# Sojadrink

God sojasmoothie som är fullproppad med nyttigheter. (spec. för B12 och järn)



**Antal portioner:**1

**Färdigt på:** 2 min

## Ingredienser

1 st. banan  
1 d lblåbär  
1 dl tofu  
3 dl havremjök  
5 st. Algine Plus, kosttillskott  
1 msk vetegroddar

## Tips

Gastric bypass-patienter drabbas ibland av brist på vitamin B12 och också av järnbrist. Det kan beror på lågt innehåll av B12 och järn i kosten samt på att upptaget i mag-tarmkanalen försvåras efter en operation. Sojadrinken innehåller både B12 från Algine Plus samt järn från vetegroddar.

## Gör så här

1. Lägg samtliga ingredienser i en blender och kör till en slät smoothie

# Proteindrink mot sockerberoende

En snabblagad drink som ska öka förbränningen, ge ett jämnt blodsocker och lång mättnadskänsla.



**Antal portioner:1**

**Färdigt på: 2 min**

## **Ingredienser**

5 msk proteinpulver, vaniljsmak  
2 tsk psylliumfrö  
10 st. mandlar  
1 msk kokosfett, extra virgin  
3 dl vatten

## **Gör så här**

1. Lägg samtliga ingredienser i en blender och kör till en slät smoothie.



# Proteinsmoothie med banan och bär

Perfekt att äta under natten för alla som skiftarbetar för ett jämnt blodsocker och lång mättnadskänsla.



**Antal portioner:1**

**Färdigt på: 2 min**

## Ingredienser

5 msk proteinpulver med vaniljsmak  
2 tsk psylliumfrö  
1 dl yoghurt, eller sojayoghurt  
1 st. banan  
1 dl färska eller frysta bär  
1 cm färsk ingefära, skalad och hackad  
ev. 1-2 dl vatten

## Gör så här

1. Lägg samtliga ingredienser i en blender och kör till en slät smoothie.

# Sluta-röka-drinken

Grapefrukt är rikt på C-vitamin och fibrer och har låg fruktoshalt. Rosenrot är en uppiggande adaptogen som ger energi och skyddar mot de skadliga effekterna av stress. Drinken är uppfriskande och uppiggande, rik på C-vitamin och fibrer.



**Antal portioner:**1

## Ingredienser

1 st. grapefrukt, skalad och delad i mindre delar  
2 dl vatten  
1 tsk riven ingefära  
1-2 kapslar Rosenrot Plus

:

## Gör så här

1. Lägg samtliga ingredienser i en blender och kör till en slät drink