

SMOOTHIES OG SMOOTHIE BOWLS

GUIDE



Kostvejleder Rie Laursen
SUNDT OG NEMT
26. JANUAR 2021

INTRODUKTION

Smoothies giver en rigtig god start på dagen. De er nemme at fordøje og giver dig energi til en travl dag, da de indeholder en masse mikronæringsstoffer. De er ovenikøbet nemme at tilberede.

De giver hurtig energi og hjælper kroppen med at restituere sig efter træning. De kan give din fordøjelse en pause, specielt, hvis de indtages som et aftensmåltid.

Jeg begyndte først rigtigt at eksperimentere med smoothies og smoothie bowls for nogle år tid siden, da jeg begyndte at bruge produkterne fra Your Superfoods. I 5 dage fik jeg en smoothie til morgenmad og en til aftensmad, da min fordøjelse trængte til ro efter en periode med opblussen af irritabel tyktarm. Jeg kom til at elske dem og syntes, det var sjovt at prøve forskellige smage og konsistenser. I denne e-bog får du nogle af mine ynglingssmoothies og -bowls. God fornøjelse!

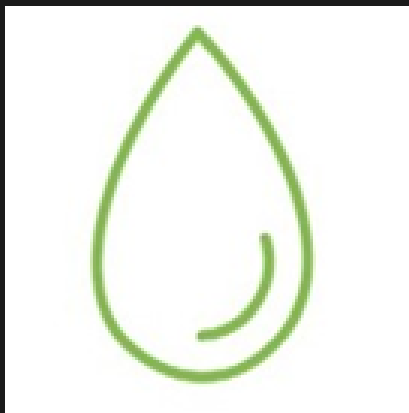
Disse opskrifter er ikke ment som en del af en vægttab eller vægtøgningsskur. De er en guide til at inspirere dig til at spise mere frugt og grønt. Du kan udskifte ingredienser alt efter dine egne præferencer. Under opskrifterne har jeg givet forslag til brug af produkter fra Your Superfoods



Denne bog, eller dele af den, må ikke reproducere på nogen måde eller videresendes til anden part uden skriftlig samtykke fra forfatteren. Indholdet i denne bog er vejledende og indeholder generel information, der ikke skal erstatte medicinske råd eller medicin. Den skal heller ikke bruges til at diagnosticere, behandle sygdomme eller erstatte lægebesøg.

Kostvejleder Rie Laursen
SUNDT OG NEMT

SMOOTHIE GUIDE



VÆLG VÆSKE

Vand
Mandedrik
Havredrik
Cashewdrik
Risdrk
Kokosmælk
Komælk (hvis dette tåles)
Til smoothie bowls tilsættes kun lidt væske

TILSÆT FRUGT OG ELLER GRØNT

Frossen eller frisk grønkål, spinat, blomkål, avocado, squash, broccoli, edamamebønner kiwi, appelsin, banan, blåbær, hindbær, jordbær, granatæble, mango, ananas citron, lime, ingefær, mynte
Frosne bær skal koges inden brug, hvis du har lavt immunforsvar eller er ældre

EKSTRA

Der kan tilsættes havregryn, chiafrø, hampfrø, dadler, nøddesmør, lidt olie for ekstra fedtstof eller næringsstoffer. Proteinpulver kan tilsættes for ekstra smag, mæthed eller forhøjet proteinindtag i forbindelse med træning

BLEND OG NYD

Blend alting sammen til det er cremet. Der skal blendes ca 30-60 sekunder. Hvis du ønsker din smoothie ekstra kold, så tilsæt nogle isterninger

TOPPING

Fordelen ved en smoothie bowl er, at den kan spises langsomt med ske og ikke mindst, at man kan komme forskellige toppings på.

Mine favoritter er granola, friske bær og nøddesmør – som regel mandelsmør, der har en dybere smag end peanut butter.

Andre forslag til toppings er hampefrø, chiafrø, hakkede nødder, kokos, banan i skiver, udskåren frugt, kakaonips, granatæble, frø og kerner.

En granola kan laves lynhurtigt ved at riste havregryn, hakkede nødder og frø på en stegepande i lidt ahornsirup.



YOUR SUPERFOODS

Jeg bruger alle produkterne fra Your Superfoods i min dagligdag, da de supplerer min sunde livsstil. De er glutenfri, veganske og indeholder kun rene produkter. De har et højt indhold af vitaminer og mineraler samt antioxidanter. Der er fuld gennemsigtighed om, hvor produkterne kommer fra og virksomheden støtter små landbrug, der ikke bruger pesticider, hvilket jeg synes godt om.

Jeg kommer dem i smoothies, dressinger, dadelkugler, varm mandeldrik, supper, kaffe, grød, yoghurt, drikker det i shots eller drysser det på smoothie bowls

Mere information på min hjemmeside: [Sundtognemt/yoursuperfoods](https://sundtognemt.com/yoursuperfoods)

Klik her for at komme direkte til deres hjemmeside:

[Your Superfoods](#). (affiliate link) Brug discountkoden **Super-Rie15** for at få 15% rabat. Varerne bliver sendt fra Berlin og leveret med Post Nord





SUPER GREEN

Forøger dit indtag af grøntsager og indeholder alle essentielle vitaminer og mineraler. 1 tsk er det samme som en håndfuld grøntsager
Ingredienser: Hvedegræs, byggræs, moringa, baobab, spirulina, chlorella



FOREVER BEAUTIFUL

Nærer din hud indefra. Dette mix giver et boost af essentiel omega-3, vitaminerne A, C, E og antioxidanter til en sund hud.
Ingredienser: Chiafrø, acai, moqui, accerola, maca, blåbærpulver



ENERGY BOMB

Booster dit energiniveau i op til 8 timer. Dette mix er den perfekte kaffe-erstatning og god at få energi af inden træning.
Ingredienser: Acai, guarana, maca, lucuma, bananpulver



CHOCOLATE LOVER

Har en afslappende effekt og kan afhjælpe sukkertrang. Kan også bruges i bagværk.
Ingredienser: Cacao, carob, kokos, chiafrø, lucuma



PLANT PROTEIN

Den perfekte kombination af forøget energi og plantebaseret protein. 60% højt absorberende protein med alle de essentielle aminosyrer.
Ingredienser: Ærteprotein, risprotein, maca, lucuma, bananpulver



MOON BALANCE

Hjælper din hormonbalance naturligt ved at reducere symptomer i forbindelse med PMS, humørsvingninger og overgangsalder.
Ingredienser: Baobab, maca, hibiskus, amla bær, rødbede, shatavari



POWER MATCHA

Naturlig koffein og antioxidanter. En kombination af hjerne- og energi-optimerende superfood, der forbedrer din koncentration og produktivitet.
Ingredienser: Matcha, moringa, maca, hvedegræs, byggræs



GOLDEN MELLOW

Er naturligt med til at reducere stress, angst og inflammation samt forbedre søvn.
Ingredienser: Gurkemeje, ashwaganda, ingefær, kanel, lucuma, peber



MAGIC MUSHROOM

Støtter og forbedrer dit immunforsvar samt har en afslappende effekt. Smager dejligt af chokolade.
Ingredienser: Kakao, chaga svampe, aswagandha, reishi svampe, lucuma, kanel



PLANT COLLAGEN

Supporterer en sund hud. Kan bruges i smoothies, grød og latte. Ingredienser: Tocotrienols (Vitamin E), ærteprotein, tremella, lucuma, vanille, aroe vera

Jordbær-hindbær smoothie

Ingredienser:

1 banan

1 håndfuld frosne jordbær

1 håndfuld frosne hindbær

Væske til rette konsistens

Evt. 1 tsk vaniljepulver

Blend og nyd!

Den kan også spises som koldskål med friske jordbær i.



Tilsæt 1 tsk Forever Beautiful og 1 tsk Energy Bomb

Kiwi-appelsin smoothie

Ingredienser:

1 banan

1 kiwi

1 appelsin

1 kugle frossen spinat eller 1
håndfuld frisk

Væske til rette konsistens

Blend og nyd!

Frisk smoothie fyldt med vitamin C



Tilsæt 1 tsk Super Green og 1 spsk Plant Protein

Chokolade-kaffe smoothie

Ingredienser:

1 banan
1 håndfuld frosne blomkålsris
1 stor tsk peanut butter
1 tsk nescafe (kan undlades)
2 tsk kakao eller kakao
proteinpulver
Væske til rette konsistens

Blend og nyd!

Denne smoothie kan erstatte din morgenkaffe



Tilsæt 1 tsk Magic Mushroom

Blåbær-rødbede smoothie

Ingredienser:

2 store håndfulde frosne blåbær

½ avocado (evt. fra frost)

1 lille rødbede (rå)

2 dl vand

Blend og nyd!

Rensende og kraftfuld smoothie, der kan erstatte et aftensmåltid - Tilsæt da proteinpulver



Tilsæt 1 tsk Forever Beautiful

Tropisk smoothie

Ingredienser:

1 banan
1 håndfuld frossen mango
1 håndfuld frossen ananas
1 håndfuld frossen blomkålsris
1 tsk gurkemeje og et drys peber
1 tsk stødt ingefær eller lidt frisk
Kokosmælk til rette konsistens

Blend og nyd!

Den smager af sol og sommer og så giver den et lille antiinflammatorisk pift med gurkemeje



Tilsæt 1 tsk Golden Mellow i stedet for gurkemeje

Mango smoothie bowl

Ingredienser:

1 banan
1 håndfuld frossen blomkålsris
1 håndfuld frossen mango
1 ingefærshot eller lidt frisk
Saft fra ¼ citron
Ca. 1 dl mandeldrik

Blend og nyd!

Banan kan undlades og mere blomkål tilsættes da det giver en cremet smoothie



Tilsæt 1 tsk Golden Mellow og 1 spsk Plant Protein

Blåbær smoothie bowl

Ingredienser:

1 banan
1 stor håndfuld frosne blåbær
Evt. 1 kugle spinat
2 spsk skyr eller alpro natural
1 tsk vanillepulver

Blend og nyd!

Blåbær er fyldt med antioxidanter, der hjælper vores celler med at forsvare sig mod forurening og stress. De små økologiske, vilde blåbær giver en rigtig flot farve



**Tilsæt 1 tsk Energy Bomb og drys
1 tsk Forever Beautiful på som topping**

Chokolade smoothie bowl

Ingredienser:

1 frossen banan

1 håndfuld frosne blomkålsris

1 tsk mandelsmør eller peanut butter

2 tsk kakao eller kakaoproteinpulver

1 dadel

½ tsk kanel

Væske til rette konsistens

Blend og nyd!

Denne kombination er god efter træning



Tilsæt 2 tsk Chocolate Lover i stedet for kakao

Jordbær smoothie bowl

Ingredienser:

1 banan

1 håndfuld frosne jordbær

Evt 1 håndfuld frosne hindbær

eller 1 håndfuld frosne blomkålsris

1 spsk peanut butter

Væske til rette konsistens

Blend og nyd!

Smager af peanut butter og jelly og kan varieres med de bær, du har i fryseren



**Tilsæt 1 tsk Energy Bomb, 1 tsk Forever Beautiful og
1 Spsk Plant Protein**

Greenie smoothie bowl

Ingredienser:

1 banan
1 håndfuld frossen mango
2 kugler spinat
1 håndfuld blomkålsris
Saft af ¼ citron
Væske til rette konsistens

Blend og nyd!

Den grønne smag kan maskeres ved brug af citron og ingefær



**Tilsæt 1 tsk Super Green og 1 spsk Plant Protein.
Drys 1 tsk Forever Beautiful på**

TAK!



Rie Laursen, Certificeret Kostvejleder

Ejer af Sundt og Nemt

Jeg håber, du er blevet inspireret til at gå i køkkenet og blende smoothies. Prøv dig frem, da der er så mange smage og kombinationer.

Du kan altid finde mere inspiration på Sundt og Nemts hjemmeside, Facebook eller på Instagram, hvor der løbende bliver lagt nye opskrifter op samt tips til en sundere hverdag. Du finder links her



WWW.SUNDTOGNEMT.DK

[INSTAGRAM](#)

[FACEBOOK](#)

YOUR SUPERFOODS - RABATKODE: SUPER-RIE15

EMAIL: RIE@SUNDTOGNEMT.DK

