

## SMOOTHIE IS MED SUPER NÆRING

Denne opskrift er en super løsning til aftensmad på dage, hvor der er travlhed i familien.

Tænk sig at servere is til aftensmad – og endda med fuld fokus på både protein, sundt fedt og antioxidanter. Ja, du kan naturligvis også bruge isen til morgenmad – det er jo helt op til dig 😊

Du behøver ikke at holde dig helt 100% til at bruge præcist den samme type frugt, hvis du ikke lige har det liggende. Både mango, kiwi og melon egner sig også formidabelt til at danne den bløde base i isen.

Og hvad angår de brugte tilskud (grøn te, olier og spirulina), kan du naturligvis vælge både til og fra – men altså det er en fantastisk måde at få lokket både flydende og grønne tilskud i ungerne...

Du bør **ikke** undlade proteinpulveret, da det er netop den ingrediens, der er garanten for en god solid mæthed. Bruger du ikke proteinpulver, risikerer du at vælte dit blodsukker p.g.a. de mange frugter og bær. Samme effekt som proteinpulveret får du i øvrigt fra olierne i opskriften. En længere og dybere mæthed plus et stabilt blodsukker. Og isen mætter fint og godt fra aftensmad og helt til næste morgen...



### SMOOTHIE IS

#### 2 personer:

2 bananer  
2 skiver frisk ananas  
en god klump frisk ingefær hakket fint  
Skallen af ½ øko appelsin skåret i små stykker  
Saften af 1 appelsin  
1 tsk. kanel, 1 tsk. vaniljepulver og ½ tsk. gurkemeje  
60 g risprotein (eller anden kilde)  
250 g frosne bær  
Evt. lidt vand  
2-3 spsk. Livets Olie / Udos Choice  
Evt. 1 tsk. Omega 3 olie fra Nordic Natural  
2 breve Grøn te ekstrakt  
1 toppet tsk. spirulinapulver

Put alle ingredienser (minus olie og evt. tilskud) i foodprocessoren eller blenderen. Kør massen, til den er glat og uden klumper.

Tilsæt til sidst olie og tilskuddene – og kør igen til du har en ensartet masse.

Server med et godt drys kakaonibs – det passer rigtig godt med de let bitre nibs til den sødmefyldte is. Og så indeholder rå kakao en meget høj andel af antioxidanter...

Der kan også meget fint drysses med en god mysli eller grove havregryn.

Shop ingredienser og andet økologisk og miljøvenligt guf hos:

  
online økologi, bæredygtighed og sundhed