

Mango/ ananasmoothie

Nyttiga fettsyror, proteiner och härlig frukt i sköna caribiska smaker.
Ger dig energi och balans.



Ingredienser: (2 pers.)

- 1 dl cashewnötter (blötlagda)
- 1 liten mogen mango
- 1 banan
- 1/2 ananas
- Ingefära efter smak
- 1 tsk vaniljpulver, bipollen
- 2 msk råcocos

Jordgubb/Hallon med Pistage smootie



Ingredienser 1 portion:

- en banan eller en halv avokado
 - en näve frysta jordgubbar
 - en näve frysta hallon
(jag hade även i några svarta vinbär)
 - lite bladspenat
 - 2 msk chiafrön
 - 1 tsk acai
 - 1 tsk bipollen
 - 1 tsk chlorella
 - 2 tsk vaniljpulver
- Strö lite pistagenötter & kakaonibs på toppen

Bovetegröt(toppa med bär eller annan frukt)

Mjuk morgon, 2 portioner

Magen gillar frukostar som landar mjukt i magen. Den här landar som bomull i magen men lägger sig inte som bomull kring magen.

4 msk chiafrön, blötlagda i 8 msk mandelmjök eller vatten

1 dl bovete, blötlagt

1 -2 dl vatten (ljummet)

1 msk kokosolja

2 tsk kanel

1 tsk acai

1 tsk bipollen

1 tsk maca

1 tsk vaniljpulver

1 msk mesquite

2 -4 tsk kokospalmsocker

Rawgurten



Recept ca 2 portioner

- 1 avokado
- 1 dl helt bovete (blötlagt 15-30 minuter, sedan noga avsköljt)
- 1 pkt frysta hallon (rumstempererade)
- ca 2 dl ljummet rooibos eller kanel te
- en dutt äkta vaniljpulver

Chokladsmootie power



Ingredienser 1 glas:

- 2 dl cashew/mandelmjök (mixa 1/2-1 dl nötter med 2,5 dl vatten, sila bort pulpen)
 - 1 banan
 - 1 msk maca (valfritt)
 - 1 tsk bipollen
 - 1 tsk acai
 - 1- 2 msk raw kakao pulver/carob
 - 3 dadlar
 - 1 päron
 - lite vaniljpulver
 - lite salt
 - kakao nibs
- Mixa allt i en high speed blender. Toppa med kakao nibs