



Smaksrike smoothies fra Sunsweet

Start dagen på
en god måte



Mango- og vaniljesmoothie

Ingredienser

- 2 mangoer
- 50 g Sunsweet sviker
- 1 vaniljestang
- 3 dl ferskpresset appelsinjuice
- 200 g gresk yoghurt
- 80 g lettkokte havregryn



Tilberedning

- 1 Skrell mango, fjern steinen og kutt i biter. Hakk svikene. Del vaniljestangen i to på langs og skrap ut frøene.
- 2 Ha appelsinjuice, yoghurt, mango og vaniljefrø i en blender og kjør til jevn konsistens. Tilsett deretter sviker og havre og kjør ytterligere i ca. 10 sekunder. Hell smoothien i glass og server straks.

TILBEREDNING

10 minutter

ANTALL

6 porsjoner

ENERGI

189 kalorier

Grønn smoothie med ananas og svsker



Ingredienser

100-125 g babypinac
En liten ananas (ca. 400 g fruktkjøtt)
100-125 g Sunsweet svsker
3 dl kaldt vann

Om ønskelig:
8-12 isbiter
4 kvister fersk sitronmelisse

I tillegg:
4 store glass
4 tykke sugerør



Tilberedning

- 1 Vask spinaten dersom den ikke er ferdig vasket og la bladene tørke. Del ananasen i fire, fjern stilken i midten og skjær skallet av fruktkjøttet. Del fruktkjøttet i passe store biter.
- 2 Ha spinat, ananas og Sunsweet svsker i en blender. Hell i 3 dl kaldt vann og bland alt sammen. Om nødvendig, ha i litt mer vann for en lettere konsistens.

Om ønskelig, putt 2 til 3 isbiter i 4 store glass. Fordel smoothien i glassene. Pynt med sitronmelisse. Plasser sugerør i glassene og server.

 TILBEREDNING

10 minutter

 ANTALL

4 porsjoner

 ENERGI

150 kalorier

Banan- og sviskesmoothie

Ingredienser

100 g Sunsweet sviker

1 banan

3 dl kefir

Skall og saft av ½ økologisk sitron

1/2 ts kanel

1,3 dl kald melk

Mynteblader til pynt

Tilberedning



- 1** Kjør sviskene i en blender sammen med bananbiter og tilsett kefir litt etter litt. Ha i kanel, sitronsaft og sitronskall.
- 2** Visp melken med håndmikser. Gi smoothieblandingen en kort økt til i blenderen, og hell den over i glassene. Fyll på med melkeskum, og pynt med mynteblader.

 TILBEREDNING

10 minutter

 ANTALL

4 porsjoner

 ENERGI

150 kalorier

Fitness shåke med svsker



Ingredienser

80 g fersk ingefær
100 g Sunsweet svsker
4 dl vann
50 g banan
125 g yoghurt med lavt fett-
innhold
2 dl appelsinjuice (gjerne
ferskpresset)
1-2 ts flytende honning
Mynteblader til pynt



Tilberedning

- 1 Hell vann og svsker i en kjele. Dekk med lokk og la småkoke i 5 minutter. Avkjøl.
- 2 Ha svsker og vannet fra kokingen i en blender og kjør til en jevn mos. Skrell og skjær ingefær og banan i biter. Ha dette sammen med yoghurt og juice i blenderen. Bland godt på høy hastighet, smak til med honning og hell i glass. Pynt med mynteblader og server straks.



TILBEREDNING

10 minutter

ANTALL

4 porsjoner

ENERGI

133 kalorier

Bringebærsmoothie med svsker og havregryn



Ingredienser

150 g frosne bringebær

2 ss (20 g) havregryn

6 Sunsweet svsker

4 toppede ss naturellyoghurt
(175 g)

1 ½ dl eplejuice



Tilberedning

- 1 Ha alle ingrediensene i en blender og kjør til alt er godt blandet og du har fått en jevn og fin smoothie.
- 2 Hell over i glass, finn frem sugerør og nyt.



TILBEREDNING

5 minutter



ANTALL

4 porsjoner



ENERGI

96 kalorier



 

UBEGRENSEDE
MULIGHETER

DELLIGE OPPSKRIFTER