

SMOOTHIES

Zlatan

Naturellt Kokosvatten
Kiwi
Avokado
(spenat)
Riven ingefära
Färsk pressad lime

Messi

Naturell yoghurt 3% eller mer
Mogen banan
Blåbär
Hallon

Ronaldo

Naturell Yoghurt/Grekisk Yoghurt
Mogen banan
Kakaopulver (ca 1 tsk blir lätt stark)
(1 tsk smooth ekologisk jordnötssmör för extra protein)

Axels Frukost Smoothie

(gör 2)
2 dl frysta blandade bär (blåbär, hallon, jordgubbar)
1 stor Mogen banan
1 skalad kiwi
1 skalad äpple
1.5 dl hög proteinhalt Kvarg (12g per 100g)
1 dl turkisk yoghurt
1.5 tsk krossad linfrön

Eller mixa som man vill från nedanstående förslag
Smoothie ingredienser

Bas

Kokosmjölk
Kvarg
Grönt te (kallt)
Mandelmjölk
Rismjölk
Naturell yoghurt/Grekisk Yoghurt

Frukt och grönt

Avokado
Bär (Hallon, blåbär, jordgubbar, björnbär, gojibär)
Banan
Kiwi
Mango
Lime (juicen från)
Ananas
Acai
Baby spenat
Ingefära (Färsk riven)
Persilja

Extra vavavoom

Malda frön (linfrön, sesamfrön,
Protein pulver- Vassel
Kakao pulver, Inte O'Boy
Spirulina/chlorella pulver
Chia gelé, (chiafrön blötlagda för en mer mättande smoothie, bra protein och omega)