

Smoothie – sunn idrett – Av Ane Kvammen, Ernæringsfysiolog



Smoothie kan være et ernæringsmessig godt måltid i en dag på farta, før eller etter trening eller som et mellommåltid. Her kan du ha stor variasjon av det du måtte ha tilgjengelig av frukt, grønt, bær mm. Under skal du få 3 gode oppskrifter på smakfulle, næringsrike og enkle smoothier.

1. Grønn smoothie

1-2 porsjoner

Du trenger:

1 blender

½ banan

2 dl spinatblader

½ avokado

4-8 isbiter

2 kopper vann

2 kopper eple/apelsin jus (evt husholdningssaft uten sukker)

½ kopp havregryn

2 ss vailjekesam

Litt sitronsaft eller lime

Kan også raspe i litt fersk ingefær.

For mer proteiner tilsett ett rått egg helt til slutt (blandes i ca 1 min)

2. Blå smoothie

Du trenger:

½ banan

½ avokado

2 dl frosen blåbær

½ kopp havregryn

1 kopp melk

1 kopp vann

2 kopp
eplejus/appelsinjus/husholdningssaft

Litt sitronsaft

3. Rosa smoothie

Du trenger:

½ banan

½ avokado (kan byttes ut med 6 mandler)

½ - 1 kopp havregryn

2 kopper frosne jordbær

2 ss kesam med smak

1 kopp melk, 1 vann og 2 kopper jus/saft

Litt sitron