FORTIUS FITNESS

FITNESS SIMPLIFIED

50+ OPSKRIFTER DESIGNET TIL FORTIUS FITNESS LIVSSTILEN

SMOOTHIES & JUICES

Introduktion til Smoothies & Juices

Det er velkendt, at smoothies og juices i kraft af deres høje andel af frugt og grøntsager indeholder mange **vitaminer og mineraler.** Det er sandt! Disse smoothies gør det på den måde nemmere, at få godt med frugt og grønt.

I alle opskrifter bruges der **vand og isterninger.** Dette gøres for at sænke energitætheden, hvilket vil sige, at energiindholdet sænkes per smoothie/juice. Vand giver nemlig fylde, men bidrager ikke med energi.

Indholdet af **kostfibre** er også højt, hvilket øger mæthedsfornemmelsen. Det gælder især de smoothies/juices, hvor der bruges **grove grøntsager** som fx gulerødder, rødbeder, bladselleri. Men alle grøntsager kan bruges! Det er blot ens egen fantasi, der sætter grænserne for de smoothies/juices man kan lave. Se opskrifter som "guidelines" og inspiration. De kan nemt varieres med andre frugter og grøntsager.

Frosne frugter er et hit! Sørg altid for at have bær og banan-skiver i fryseren – så har du altid mulighed for at lave en lækker smoothie, der kan tilfredsstille "din søde tand".

Alle smoothies har et højt indhold af **protein** på grund af skyr og/eller proteinpulver. Proteinerne bevirker, at disse drikke mætter meget.

Du kan også tilføre **ekstra smag** til din smoothie/juice. Du kan eksperimentere med friskrevet ingefær, vaniljepulver, lakridspulver, krydderurter som fx citronmelisse og mynte.

Opskrifter: Smoothies & juices

INTRODUKTION TIL SMOOTHIES & JUICES 4
SPINAT- OG PÆRESMOOTHIE 5
BÆR- OG LAKRIDSSMOOTHIE 6
GRØNTSAGSSMOOTHIE 7
BLÅBÆRSMOOTHIE 8
ANANASSMOOTHIE MED FRISK MYNTE 9
PROTEINSMOOTHIE MED BANAN OG CHOKOLADE 10
PROTEINSMOOTHIE MED BÆR 11
RØD JUICE 12
ORANGE JUICE 13
GRØN JUICE 14

Spinat- og pæresmoothie

Ingredienser

- 2 isterninger
- ½ dl vand
- 3 håndfulde frisk spinat (ca. 50 gram)
- 1 pære
- Saften fra en halv lime
- 3 spsk. skyr
- Flydende sødemiddel

Fremgangsmåde
Kom alle ingredienser i en blender og blend indtil massen har en ensartet konsistens. Smag til med flydende sødemiddel.

Bær- og lakridssmoothie

Ingredienser

- 4 isterninger
- 1 dl vand
- 100 gram hindbær
- 2 spsk. skyr
- Flydende sødemiddel
- Lakridspulver efter smag (ca. ½ tsk.)

Fremgangsmåde
Kom alle ingredienser i en blender og blend indtil massen har en ensartet konsistens. Smag til med flydende sødemiddel og lakridspulver.

Grøntsagssmoothie

Ingredienser

- 2 isterninger
- ½ dl vand
- 3 håndfulde spinat (50 gram)
- ½ frossen banan
- 1 stængel bladselleri
- 3 spsk. skyr
- 1 tsk. friskrevet ingefær
- Et par friske mynteblade
- Flydende sødemiddel

Fremgangsmåde
Kom alle ingredienser i en blender og blend indtil massen har en ensartet konsistens. Smag til med flydende sødemiddel.

Blåbærsmoothie

Ingredienser

- 2 isterninger
- 1 dl vand
- 100 gram blåbær
- 3 spsk. skyr
- 1 tsk. friskrevet ingefær
- ½ tsk. vaniljepulver
- Flydende sødemiddel

Fremgangsmåde
Kom alle ingredienser i en blender og blend indtil massen har en ensartet konsistens. Smag til med flydende sødemiddel.

Ananassmoothie med frisk mynte

Ingredienser

- 2 isterninger
- ½ dl vand
- 150 gram ananas
- ½ frossen banan
- 3 spsk. skyr
- Et par friske mynteblade
- ½ tsk. vaniljepulver
- Flydende sødemiddel

Fremgangsmåde
Kom alle ingredienser i en blender og blend indtil massen har en ensartet konsistens. Smag til med flydende sødemiddel.

Proteinsmoothie med banan og chokolade

Ingredienser

- 2 isterninger
- ½ dl vand
- 1 frossen banan i skiver
- 2 spsk. chokolade proteinpulver
- 1 tsk. kakaopulver
- 2 spsk. skyr
- Flydende sødemiddel

Fremgangsmåde
Kom alle ingredienser i en blender og blend indtil massen har en ensartet konsistens. Smag til med flydende sødemiddel. Drysses med kakaopulver inden servering

Proteinsmoothie med bær

Ingredienser

- 2 isterninger
- 1 dl vand
- 50 gram jordbær
- 50 gram hindbær
- 2 spsk. proteinpulver med bærsmag
- 2 spsk. skyr
- 1 tsk. friskrevet ingefær
- Flydende sødemiddel

Fremgangsmåde
Kom alle ingredienser i en blender og blend indtil massen har en ensartet konsistens. Smag til med flydende sødemiddel.

Rød juice

Ingredienser

- 1 stor rødbede
- 1-2 æbler afhængig af størrelse
- 1 appelsin
- Frisk ingefær (Hvis du er ”ny” med ingefær, så start med 20 gram)

Fremgangsmåde
Skræl rødbeden og appelsinen. Skær ingefæren i skiver. Kom alle ingredienser i en juice-maskine. Server juicen med 2 isterninger.

Orange juice

Ingredienser

- 2 æbler
- 4 gulerødder (mellemstørrelse)
- Frisk ingefær (Hvis du er ”ny” med ingefær, så start med 20 gram)

Fremgangsmåde
Skyl gulerødderne og skær enderne af. Kom alle ingredienser i en juice-maskine. Server juicen med 2 isterninger.

Grøn juice

Ingredienser

- 2 pærer
- 1 æble
- 1 kiwi
- 3 håndfulde spinat
- Saften fra ¼ citron
- 2 isterninger

Fremgangsmåde
Kom pærer, æble og kiwi i en juice-maskine. Kom juicen i en blender sammen med spinat, isterninger og citronsaft. Blend den indtil den har en ensartet konsistens.

© Fortius Fitness – Fitness Simplified