



RECEPTBOK

Blend Up

BLENDER

Designing Good Life

Recept

BLEND UP PROGRAM



DIPS



SAUCE



SMOOTHIE



PLANT
MILK



COLD
SOUP



ICE
CRUSH

Smoothies/Bowls

Acai energibowl.....	2
Anti-aging superboost bowl.....	3
Green zen detoxsmoothie.....	4
Grönkål & bärsmoothie.....	5
Mango smoothiebowl.....	6
Pre-workout smoothie.....	7
Hallonsmoothie.....	8
Gurka, lime & spirulinajuice.....	9
Färgglad smoothie.....	10

Såser/dipp/smör

Baba ganoush.....	11
Klassisk basilikapesto.....	12
Krämig tahinidressing.....	13
Klassisk hummus.....	14
Hemlagad ketchup.....	15
Choklad & hasselnötssmör.....	16
Ktipiti dipp (feta & paprika).....	17
Grön curry guacamole.....	18
Jordnötssås.....	19
Vegansk majonäs.....	20

Kalla soppor

Andalusisk gazpacho.....	21
Kall melonsoppa.....	22
Lime, kokos & avokadosoppa.....	23

Mocktails/Drinkar

Choklad- & bananshake.....	24
Is matcha-latte.....	25
Slushy mojito (mocktail).....	26
Jordgubbsmargarita (mocktail)...	27

Hemgjord nötmjolk

Pistagenötsmjolk.....	28
Mandelmjolk.....	29
Kokos- & paranötnötsmjolk.....	30

Tips

För att undvika att ingredienserna bildar en klump, börja fylla flaskan med de tyngsta/hårdaste ingredienserna så de hamnar i botten. Fortsätt därefter med mjukare ingredienser och avsluta med vätska.



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 10 min

MIXNING: 6 min

Acai energibowl

INGREDIENSER

- 1,5 dl mandelmjölk
- 2 bananer
- 2,5 dl blåbär (färska eller frysta)
- 1 tsk acaipulver
- 1 msk limejuice
- 2 msk granatäppelkärnor
- 1 kiwi (skalad, halverad)
- 1,5 msk chiafrön
- 1/4 dl hasselnötter

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll ingredienserna i flaskan, börja med hälften av bananerna och blåbären, acaipulvret, citronsaften och till sist mandelmjölken.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Häll smoothien i skålar. Lägg resten av frukten på varje smoothie. Strö över chiafrön och hasselnötter.

TIPS

Acaipulver tillverkas av ett bär som växer i Amazonas och är rika på antioxidanter, vitaminer och mineraler. Du kan vanligtvis köpa acaipulver i hälsokostaffärer eller online. Acaipulver kan ersättas av andra superfoodpulver så som blåbärspulver eller gojibär.



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Anti-aging superboostsmoothie

INGREDIENSER

- 5 isbitar
- 1 dl frysta jordgubbar
- 1,3 dl granatäppeljuice
- 4 msk grekisk yoghurt
- 1,5 msk honung
- 1,5 msk linfröolja

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll ingredienserna i flaskan, börja med isbitarna och avsluta med granatäppeljuicen.
- 2 Skruva fast knivbladen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Häll smoothien i glas och njut.

TIPS

Linfröolja berikar detta recept med omega-3-fettsyror. Den kan ersättas med chiafrö- eller hampfröoljor för omega-3, alternativt valnötsolja för smakens skull. Tillsätt lite bladspenat för en extra dos antioxidanter.



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Green zen detoxsmoothie

INGREDIENSER

- 1/2 avokado (tärnad)
- 1,5 dl kokosvatten
- 0,6 dl gurka
- 0,5 dl grönkål (utan stjälkar)
- 1/3 grönt päron eller äpple
- 3 msk limejuice
- 1 tsk färsk ingefära
- några färska myntablاد
- 2 msk chiafrön

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll ingredienserna i flaskan, börja med avokadon. Tillsätt mynta och ingefära efter smak.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Tillsätt en handfull krossad is om så önskas.

TIPS

Grönkål anses vara en superfood eftersom den är extremt rik på näringsämnen, inklusive vitamin A, C och K, antioxidanter och mineraler, samtidigt som den har ett lågt kaloriinnehåll. Anpassa detta recept genom att tillsätta superfoods som: chiafrön, puffat quinoa eller nötter för att öka näringsvärdet ytterligare.



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Grönkål, bär & banansmoothie

INGREDIENSER

- 4 isbitar
- 2 grönkålsblad
- 1 banan
- 0,75 dl blåbär
- 1 dl hallon
- 2 dl päronjuice
- 2 msk agavesirap

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll ingredienserna i flaskan, börja med is och grönkål (ta bort stjälken). Använd en spatel för att trycka ner grönkålen.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Du kan justera mängden agavesirap efter smak. För en slätare smoothie, tillsätt lite mer päronjuice. För en tjockare smoothie, använd frysta frukter eller tillsätt mer avokado eller banan.

TIPS

Grönkål anses vara en superfood eftersom den är extremt rik på näringsämnen, inklusive vitamin A, C och K, antioxidanter och mineraler, samtidigt som den har ett lågt kaloriinnehåll. Anpassa detta recept genom att tillsätta superfoods som: chiafrön, puffat quinoa eller nötter för att öka näringsvärdet ytterligare.



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Mango smoothiebowl

INGREDIENSER

6 isbitar
1 mango
1 dl grekisk yoghurt
1 lime
1 msk agavesirap
1 dl valfri mjölk
2 msk kokoschips
1 msk hampafrön
2 msk mango (tärnad)

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll ingredienserna i flaskan, börja med isbitarna och mangon.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Garnera med små tärningar av mango, frön och kokoschips ovanpå. Detta ger också en variation av texturer och extra näringsämnen.

TIPS

Hampa- och chiafrön finns att köpa i hälsokostbutiker, men kan också ersättas med malda linfrön, hela linfrön eller vallmofrön. Tillsätt en sked jordnötssmör för en utsökt krämig effekt.



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Pre-workout smoothie

INGREDIENSER

3 dl havremjölk
1 banan
1,2 dl frysta blåbär
1 msk chiafrön
2 msk lönnsirap
1 tsk malen kanel
1 skopa proteinpulver

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll ingredienserna i flaskan, börja med de frysta blåbären och bananen.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.

TIPS

Denna smoothie innehåller energigivande och näringsrika ingredienser, inklusive bananer för snabb energi, blåbär för antioxidanter, lönnsirap för extra kolhydrater och kanel för reglering av blodsockret. Det tillsatta proteinpulvret kan hjälpa till att stödja musklernas återhämtning.



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Hallonsmoothie

INGREDIENSER

6 dl havremjölk
2 bananer
100 g keso
1 dl hallon (färska eller frysta)
0,3 dl havregryn
1 msk chiafrön
Några hallon, bananskivor
eller röda bär till garnering

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll ingredienserna i flaskan, börja med bananerna.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Justera konsistensen efter din smak, tillsätt fler frysta ingredienser för att göra den tjockare och krämigare. Garnera med frukt och frön.

TIPS

Chiafröna i detta recept ger extra omega-3 och fibrer. Kan även ersättas med linfrön eller hampafrön



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Gurka, lime & spirulinajuice

INGREDIENSER

- 0,3 dl grönkål (utan stjälkar)
- 1/2 gurka
- 2 lime (skalad och filead)
- 1/5 Granny Smith-äpple
- 0,8 dl vatten
- 2 msk agavesirap
- 1 msk färsk ingefära
- 1 msk spirulinapulver

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll ingredienserna i flaskan, börja med grönkålen. Använd en spatel för att trycka ner grönkålen.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Denna smoothie är ganska syrlig, så minska limejuice och tillsätt lite agavesirap för en sötare dryck. Du kan också justera mängden ingefära efter smak.

TIPS

Spirulina är en rik källa till protein, vitaminer (särskilt B12), mineraler, anti-oxidanter och essentiella fettsyror. För att undvika bitterhet i limebaserade smoothies: filea limen för att endast få med fruktkött och undvika eventuella bittra bitar. Behåll skalet på äpplena -ger extra fibrer och näringsämnen.



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Färgglad smoothie

INGREDIENSER

6 dl valfri mjölk
1,75 dl jordgubbar
1,5 bananer
1,6 dl grekisk yoghurt
1,3 dl blåbär

GÖR SÅ HÄR

- 1 Gör det första lagret av tvåfärgssmoothien: häll i jordgubbarna, bananen och hälften av mjölken i flaskan.
- 2 Skruva fast knvbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Häll blandningen i ett glas och ställ in i kylan.
- 5 För det andra lagret av smoothien: häll i grekiska yoghurten, blåbären och resten av mjölken.
- 6 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 7 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet. Häll denna blandning över den tidigare blandningen.

TIPS

Gör denna smoothie till en smoothiebowl genom att minska mängden vätska, använd mer frysta bär och dekorera din skål med färsk frukt, granola, nötter eller mörkchokladchips. Du kan tillsätta acaipulver till denna smoothie för att dra nytta av dess antioxidanter.



PROGRAM: dips

FÖRBEREDELSE: 15 min

MIXNING: 1 min

Baba ganoush dipp

INGREDIENSER

2-3 auberginer
3 msk olivolja
1 vitlöksklyfta
2 msk vatten
2 msk tahini
1 tsk malen kummin
Salt, peppar

GÖR SÅ HÄR

- 1 Skär auberginerna i halvor och gör snitt i köttet. Gör några hål i auberginerna med en gaffel och rosta dem i ugnen på 200°C i cirka 30 minuter tills skalet är väl grillat och köttet är mjukt. Låt svalna innan du tar bort skalet. Skopa ut köttet med en sked.
- 2 Placera ingredienserna i flaskan. Börja med auberginerna, skurna i bitar.
- 3 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 4 Mixa i **DIPS**-programmet.
- 5 Låt marinera i kylskåpet i ca 4 timmar innan servering. Servera kyld.

TIPS

Du kan servera denna dipp med fröknäcke. För att ge en krispig och originell touch, strö över egyptisk dukkah (en blandning av kryddor, nötter och krossade frön, för att ge en rik och aromatisk smak).



PROGRAM: sauce

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Klassisk basilikapesto

INGREDIENSER

1,8 dl olivolja
0,7 dl basilikablad
2 vitlöksklyftor
40 g parmesanost (riven)
40 g pinjenötter

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med olivoljan. Använd en spatel för att trycka ner basilikan i oljan.
- 2 Skruva fast bladen på flaskan och fäst den på basen.
- 3 Mixa i **SAUCE**-programmet.
- 4 Om blandningen är för tjock, tillsätt mer olja och mixa igen.

TIPS

För en vegansk version, ersätt parmesanosten med näringsjäst och en skvätt citronsaft. Pesto kan tillsättas i en mängd olika rätter inklusive: pasta, pizza, sallad, bruschetta, rostade grönsaker, smörgåspålägg och olika sorters risrätter.



PROGRAM: sauce

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Krämig tahinidressing

INGREDIENSER

3,5 dl tahini

1,8 dl sojasås

1,8 dl vatten

1,3 dl färsk apelsinjuice

2 vitlöksklyftor (hackade)

Salladslök (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med den hackade vitlöken sedan alla vätskor.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SAUCE**-programmet.
- 4 Om blandningen är för tjock, tillsätt vatten och mixa igen. Garnera med hackad salladslök.

TIPS

Såsen håller i ca 5-7 dagar i kylskåp i en lufttät behållare eller kan frysas för längre hållbarhet. Denna sås kan serveras med wraps, falafel, kebab, medelhavssallad och asiatiska nudlar tack vare sin krämighet och intensiva sesamsmak.



PROGRAM: dips

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Klassisk hummus

INGREDIENSER

0,8 dl vatten
300 g kokta och avrunna
kikärter
0,4 dl grekisk yoghurt
2 vitlöksklyftor (hackade)
0,4 dl tahini
1 msk olivolja
2 msk citronsaft
Salt

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med vattnet.
- 2 Skruva fast bladen på flaskan och fäst den på basen.
- 3 Mixa i **DIPS**-programmet.
- 4 Justera salt och citronsaft efter smak. Du kan garnera hummusen med några kikärter och sesamfrön eller färska gröna örter om så önskas.

TIPS

Grekisk yoghurt ger krämighet och en touch av sötma till hummusen, samtidigt som den berikar receptet med protein. Ersätt yogurten med olivolja för en mer klassisk version. Smakar fantastiskt till kryddiga, ugnsbakade linschips.



PROGRAM: sauce

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Hemlagad ketchup

INGREDIENSER

1 gul lök (skuren i bitar)
1 vitlöksklyfta
2-3 tomater
1 dl tomatpuré
0,4 dl socker
2 dl äppelcidervinäger
2 msk rökt paprikapulver
En nypa salt

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med den gula löken.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SAUCE**-programmet.
- 4 Om blandningen är för tjock, tillsätt vatten och mixa igen. Smaka av och anpassa kryddningen efter smak.

TIPS

Detta ketchuprecept är snabbt och kräver ingen tillagning. Ersätt strösockret med honung för en ännu godare och krämigare ketchup. Du kan ersätta rökt paprikapulver med söt/stark paprika efter önskad smak



PROGRAM: dips

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Choklad & hasselnötssmör

INGREDIENSER

2 dl hasselnötter (skållade och lätt rostade)
5 cl agavesirap
1,6 dl vegetabilisk olja
100 g mörk choklad (bitar)
16 g kakaopulver
Några droppar vaniljpulver
Några nypor salt

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med hasselnötterna.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **DIPS**-programmet.
- 4 Kyl i 3 timmar innan servering. Håller 2 veckor i kylskåp, förvarad i lufttät burk med lock.

TIPS

Rosta hasselnötterna i ugnen på 150°C i cirka 10-15 minuter, rör om efter halva tiden. Gott på pannkakor, rostat bröd eller med färsk frukt. Förvara i en lufttät burk i kylskåpet, där den håller i 2 veckor. Ta ut den några minuter före användning för att återställa dess krämiga textur.



PROGRAM: dips

FÖRBEREDELSE: 15 min

MIXNING: 1 min

Ktipiti dipp (feta & paprika)

INGREDIENSER

100 g röd paprika (urkärnad)
100 g fetaost
100 g potatis (kokt)
100 g Philadelphiaost
2 vitlöksklyftor
1 msk färsk dill
1 msk pinjenötter
2 msk olivolja
Chilipulver
Salt, peppar

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med osten.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **DIPS**-programmet.
- 4 Kyl i ca 3 timmar innan servering. Garnera med rostade pinjenötter, tärnad paprika och färska örter. Denna dip smakar fantastiskt med fröknäcke.

TIPS

Detta recept är gott med färska grönsaker skurna i stavar, såsom morötter, gurkor eller selleri.



PROGRAM: dips

FÖRBEREDELSE: 10 min

MIXNING: 1 min

Grön curry guacamole

INGREDIENSER

- 2 avokador
- 4 lime
- 4 dl vatten
- 5 msk färsk koriander
- 1 vitlöksklyfta
- 1 schalottenlök (hackad)
- 1 thailändsk chili (valfritt)
- 2 msk grön currypasta
- 1 msk sojasås
- 1 msk risvinäger
- 2 msk salladslök (gröna delen)

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan utom salladslöken som du sparar för dekoration. Börja med avokadon. Använd en spatel för att trycka ner koriandern.
- 2 Anpassa mängden grön currypasta och chili efter smak.
- 3 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 4 Mixa i **DIPS**-programmet. Lägg guacamolen i en skål och strö över hackad salladslök

TIPS

Servera omedelbart eller förvara i kylskåpet med plastfolie. Droppa gärna citronjuice över röran för att minimera oxidation. Servera med krispiga kex eller grönsaksstavar.



PROGRAM: sauce

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Jordnötssås

INGREDIENSER

- 3 dl vatten
- 4 msk jordnötssmör
- 4 msk limejuice
- 1 msk sojasås
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk ingefärspulver
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk socker
- 1 tsk kummin
- 1/2 tsk grön currypasta

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan. Börja med vattnet.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SAUCE**-programmet.
- 4 Om såsen är för tjock, tillsätt mera vatten och mixa igen. Krydda efter smak.

TIPS

Gott till kycklingspett, grillad tofu eller sauterade grönsaker för en asiatisk touch. Förvara i kylskåp upp till 5 dagar.



PROGRAM: sauce

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Vegansk majonäs

INGREDIENSER

4 dl solrosolja
1,6 dl aquafaba (kikärtsspad)
0,6 dl citronsaft
1,5 dl dijonsenap
Salt, peppar

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med oljan.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SAUCE**-programmet.
- 4 Gott till chips, vegoburgare, råa grönsaksstavar (morötter, selleri, gurka), smörgåsar, sallader eller som bas för andra såser eller dressingar.

TIPS

Aquafaba är vätskan som erhålls från kokspadet av kikärter och kan samlas från kikärtsburkar eller -förpackningar. Det används ofta som ersättning för äggvitor i olika recept. Dess protein- och kolhydratrika sammansättning gör att den kan efterlikna äggens bindande, emulgerande och skummande egenskaper.



PROGRAM: cold soup

FÖRBEREDELSE: 20 min

MIXNING: 1 min

Andalusisk gazpacho

INGREDIENSER

350 g tomater (fjärdedelar)
1,5 skivor vitt rostbröd (tärnat)
1/2 gurka (tärnad)
1/2 lök (fjärdedelar)
1/2 grön paprika (finhackad)
1/2 röd paprika (finhackad)
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
1 msk balsamvinäger
Salt, peppar

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med tomaterna.
- 2 Skruva fast bladen på flaskan och fäst den på basen.
- 3 Mixa i **COLD SOUP**-programmet.
- 4 Ställ i kylskåpet i 4 timmar. Servera, garnerad med tärnad gurka och paprika.

TIPS

För en gourmettouch: servera den andalusiska gazpachon med en skvätt extra jungfruolivolja och en nypa hackade färska örter.



PROGRAM: cold soup

FÖRBEREDELSE: 20 min

MIXNING: 1 min

Kall melonsoppa

INGREDIENSER

- 300 g cantaloupemelon (tärnad)
- 1,3 dl grekisk yoghurt
- 1 dl färskpressad apelsinjuice
- 1 msk vitvinsvinäger
- Salt, peppar
- 2 färska basilikablاد
- 2 skivor prosciutto (valfritt)
- Gruyèreost

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med melonen. Spara basilikabladen och skinkan för garnering.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **COLD SOUP**-programmet.
- 4 Ställ i kylskåpet i ca 4 timmar. Servera, garnerad med gruyèreost, basilika och prosciutto.

TIPS

Anpassa detta recept genom att garnera med chiafrön, chiliflakes, gurkbitar eller färska örter. Du kan ersätta Gruyèreosten med Parmigiano, Grana Padano eller en annan ost efter smak. Servera detta recept i glasskålar eller urholkade melonskal.



PROGRAM: cold soup

FÖRBEREDELSE: 20 min

MIXNING: 1 min

Krämig avokadosoppa

INGREDIENSER

2 avokador (tärnade)
0,8 dl kokosmjölk
1,2 dl vatten
1 vitlöksklyfta
1 lime (juice)
1 msk tomatpuré
2 nypor chilipulver
Salt
2 msk linfrön
2 msk svarta sesamfrön
Några skivor avokado
till garnering

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med vätskan. Spara linfrön och svarta sesamfrön samt några avokadoskivor för garnering
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **COLD SOUP**-programmet.
- 4 Smaka av och justera mängden chili efter smak. Kyl i ca 4 timmar före servering.
- 5 Garnera med linfrön, svarta sesamfrön och avokadoskivor.

TIPS

För en snabb och balanserad lunchpaus, förbered din avokado- och kokosmjölkssoppa i förväg och ta med den i din bärbara flaska för ett fräscht alternativ. Skaka före servering.



PROGRAM: smoothie

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Choklad & banan nice-cream

INGREDIENSER

- 1 dl mandelmjölk
- 2 frysta skivade mogna bananer
- 3 tsk kakaopulver
- 2 msk jordnötssmör
- 2 msk krossade jordnötter
- 1 banan (skivad) för garnering

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med mjölken. Spara de krossade jordnötterna, chokladen och de färska bananskivorna för garnering.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Häll i skålar, tillsätt några krossade jordnötter, bitar av choklad och bananskivor ovanpå.
- 5 Om du vill ha en fastare nice cream, placera din förberedelse i frysen tills texturen passar dig.

TIPS

Smakar fantastiskt med lite vanilj. Du kan ersätta jordnötssmöret med mandel-smör eller tahini. Zero waste-tips: använd mogna bananer som du annars skulle slänga, frys in skivorna på en återanvändbar bricka för att undvika att använda plastpåsar.



PROGRAM: ice crush

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 1 min

Is matcha-latte

INGREDIENSER

200 g isbitar
20 g cashewnötter
4 dl vatten
4 färska dadlar (urkärnade)
2 tsk matcha-tepulver
Några färska myntablاد

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med isbitarna. Spara myntan för dekoration.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **ICE CRUSH**-programmet.
- 4 Häll i glas och garnera med mynta.

TIPS

Matcha är en superfood, känd för sitt höga innehåll av antioxidanter. Du kan ersätta det med grönt te-pulver, men smaken blir annorlunda!



PROGRAM: ice crush

FÖRBEREDELSE: 10 min

MIXNING: 30 sec

Slushy mojito (mocktail)

INGREDIENSER

200 g krossad is
6 cl rörsockersirap
2 lime (juice, dekorationskiva)
12 färska myntablاد
1 dl kolsyrat vatten/ginger ale
4 kvistar myntablاد
(till garnering)

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med is-bitarna.
- 2 Skruva fast knivasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **ICE CRUSH**-programmet.
- 4 Häll i glas och garnera med en skiva lime och myntakvistar.



PROGRAM: ice crush

FÖRBEREDELSE: 10 min

MIXNING: 1 min

Jordgubbsmargarita (mocktail)

INGREDIENSER

70 g isbitar
300 g färska jordgubbar
(halverade)
4 lime (juice)
1 dl ananasjuice
5 cl agavesirap
1 lime (skuren i 8 skivor -
för garnering)
Fint havssalt (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med isbitarna.
- 2 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 3 Mixa i **ICE CRUSH**-programmet.
- 4 Dekorera dina glas med salt genom att gnida översta kanten på glaset med lime. Doppa sedan glaset i ett fat eller skål med fint salt och fyll sedan glaset med din jordgubbsmocktail. Lägg en skiva lime på kanten av varje glas.



PROGRAM: plant milk

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 2 min

Pistagenötsmjölk

INGREDIENSER

80 g pistagenötter (skalade, osaltade)
7 dl vatten
2 msk agavesirap
Silduk (ostduk eller växtmjölkspåse)

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sjud pistagenötterna i en kastrull med 0,5 liter vatten i 20 minuter. Skölj i kallt vatten.
- 2 Lägg alla ingredienser i maskinen, börja med vattnet.
- 3 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 4 Mixa i **PLANT MILK**-läge.
- 5 Sila blandningen genom en växtmjölkspåse eller ostduk för att få en slät, restfri vätska.
- 6 Förvara i kylskåpet i upp till 3 dagar. Skaka före varje användning.

TIPS

Spara resterna från silningen, kända som 'okara', för att göra kakor, bröd, kex, granola, falafel, smulor. Du kan blötlägga pistagenötterna i 8 timmar för att mjuka upp dem (istället för att koka dem). Detta gör att näringsämnen frigörs lättare. Justera mängden agavesirap i din dryck efter smak.



PROGRAM: plant milk

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 2 min

Mandelmjök

INGREDIENSER

80 g skållade mandlar

7 dl vatten

2 msk agavesirap

Silduk (ostduk eller
växtmjölkspåse)

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sjud mandlarna i en kastrull med 0,5 liter vatten i 20 minuter. Skölj i kallt vatten.
- 2 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med vattnet.
- 3 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 4 Mixa i **PLANT MILK**-programmet.
- 5 Sila blandningen genom en växtmjölkspåse eller ostduk för att få en slät vätska utan mandelrester.
- 6 Förvara i kylskåpet i upp till 3 dagar. Skaka före varje användning.

TIPS

Spara resterna från silningen, kända som 'okara', för att göra kakor, bröd, kex, granola, falafel. Du kan blötlägga mandlarna i 8 timmar för att mjuka upp dem (istället för att koka dem). Detta gör att näringsämnen frigörs lättare.



PROGRAM: plant milk

FÖRBEREDELSE: 5 min

MIXNING: 2 min

Choklad- och paranötsmjölk

INGREDIENSER

80 g paranötter (skalade)
6 dl vatten
6 dadlar (urkärnade)
5 msk kakaopulver
Några droppar naturlig
vaniljolja eller en nypa äkta
vaniljpulver
Silduk (ostduk eller
växtmjölkspåse)

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sjud paranötterna i en kastrull med 0,5 liter vatten i 30 minuter. Skölj i kallt vatten.
- 2 Lägg alla ingredienser i flaskan, börja med vattnet.
- 3 Skruva fast knivbasen på flaskan och fäst den på blendern.
- 4 Mixa i **PLANT MILK**-programmet.
- 5 Sila blandningen genom en växtmjölkspåse eller ostduk för att få en slät vätska utan rester.
- 6 Förvara i kylskåpet i upp till 3 dagar. Skaka före varje användning.

TIPS

Istället för att koka nötterna, blötlägg dem i 8 timmar för att mjuka upp dem. Detta gör att näringsämnen frigörs lättare. Paranötter är en utmärkt källa till selen, en essentiell mineral med antioxidantegenskaper. De innehåller också omättade fettsyror, fibrer, vitaminer och nyttiga mineraler.