



OPSKRIFTER

Blend Up

BLENDER

Designing Good Life

Opskrifter

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
Grønkåls- & bæersmoothie.....	5
Mango smoothiebowl.....	6
Pre-workout smoothie.....	7
Hindbæersmoothie.....	8
Agurk, lime & spirulinajuice.....	9
Farverig smoothie.....	10

Saucer/dips/smør

Baba ganoush.....	11
Klassisk basilikumpesto.....	12
Crement tahindressing.....	13
Klassisk hummus.....	14
Hjemmelavet ketchup.....	15
Chokolade- & hasselnøddesmør.....	16
Ktipiti dip (fed peber).....	17
Grøn karry guacamole.....	18
Jordnøddesauce.....	19
Vegansk mayonnaise.....	20

Kolde supper

Andalusisk gazpacho.....	21
Kold melonsuppe.....	22
Lime, kokos & avocadosuppe.....	23

Mocktails/Drikkevarer

Chokolade- og bananshake.....	24
Iset matcha-latte.....	25
Slushy mojito mocktail.....	26
Mocktail jordbærmargarita.....	27

Nøddemælk

Pistaciemælk.....	28
Mandelmælk.....	29
Kokos- & paranøddemælk.....	30

Tip

For at undgå, at ingredienserne klumper sammen, bør flasken fyldes med de tungeste/hårdeste ingredienser først, så de ligger nederst. Fortsæt derefter med blødere ingredienser og afslut med væske.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 10 min

BLEND: 6 min

Acai energibowl

INGREDIENSER

- 1,5 dl mandelmælk
- 2 bananer
- 2,5 dl blåbær (friske eller frosne)
- 1 tsk acaipulver
- 1 spsk limejuice
- 2 spsk granatæblekerner
- 1 kiwi (skrællet, halveret)
- 1,5 spsk chiafrø

SÅDAN GØR DU

- 1 Hæld ingredienserne i flasken, start med halvdelen af bananerne og blåbærene, acaipulveret, lime-saften og til sidst mandelmælken.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Hæld smoothien i skåle. Læg resten af frugten på hver smoothie. Drys chiafrø og hasselnødder over.

TIP

Acaipulver fremstilles af bær, der vokser i Amazonas og er rige på antioxidanter, vitaminer og mineraler. Du kan normalt købe acaipulver i helsekostbutikker eller online. Acaipulver kan erstattes af andre superfoodpulvere såsom blåbærpulver eller gojibær.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Anti-aging superboostsmoothie

INGREDIENSER

5 isterninger
1 dl frosne jordbær
1,3 dl granatæblejuice
4 spsk græsk yoghurt
1,5 spsk honning
1,5 spsk hørfrøolie

SÅDAN GØR DU

- 1 Hæld ingredienserne i flasken, start med isterningerne og afslut med granatæblejuicen.
- 2 Skru knivbladene fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Hæld smoothien i glas og nyd.

TIP

Hørfrøolie beriger denne opskrift med omega-3-fedtsyrer. Den kan erstattes med chiafrø- eller hampfrøolier for omega-3, alternativt valnøddedeolie for smagens skyld. Tilsæt lidt spinatblade for en ekstra dosis antioxidanter.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Green zen detoxsmoothie

INGREDIENSER

- 1/2 avocado
- 1,5 dl kokosvand
- 0,6 dl agurk
- 0,5 dl grønkål (uden stilke)
- 1/3 grøn pære eller æble
- 3 spsk limejuice
- 1 tsk frisk ingefær
- nogle friske mynteblade
- 2 spsk chiafrø

SÅDAN GØR DU

- 1 Hæld ingredienserne i flasken, start med avocadoen. Tilsæt mynte og ingefær efter smag.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Tilsæt en håndfuld knust is, hvis det ønskes.

TIP

Grønkål anses for at være en superfood, da den er ekstremt rig på næringsstoffer, inklusiv vitamin A, C og K, antioxidanter og mineraler, samtidig med at den har et lavt kalorieindhold. Tilpas denne opskrift ved at tilsætte superfoods som: chiafrø, puffet quinoa eller nødder for at øge næringsværdien yderligere.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Grønkål, bær & banansmoothie

INGREDIENSER

4 isterninger
2 grønkålsblade
1 banan
0,75 dl blåbær
1 dl hindbær
2 dl pæresaft
2 spsk agavesirup

SÅDAN GØR DU

- 1 Hæld ingredienserne i flasken, start med is og grønkål (fjern stilken). Brug en spatel til at trykke grønkålen ned.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Du kan justere mængden af agavesirup efter smag. For en glattere smoothie, tilsæt lidt mere pæresaft. For en tykkere smoothie, brug frosne frugter eller tilsæt mere avocado eller banan.

TIP

Grønkål anses for at være en superfood, da den er ekstremt rig på næringsstoffer, inklusiv vitamin A, C og K, antioxidanter og mineraler, samtidig med at den har et lavt kalorieindhold. Tilpas denne opskrift ved at tilsætte superfoods som: chiafrø, puffet quinoa eller nødder for at øge næringsværdien yderligere.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Mango smoothie bowl

INGREDIENSER

- 6 isterninger
- 1 mango
- 1 dl græsk yoghurt
- 1 lime
- 1 spsk agavesirup
- 1 dl valgfri mælk
- 2 spsk kokoschips
- 1 spsk hampefrø
- 2 spsk mango (i tern)

SÅDAN GØR DU

- 1 Hæld ingredienserne i flasken, start med isterningerne og mangoen.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Pynt med små tern af mango, frø og kokoschips ovenpå. Dette giver også en variation af teksturer og ekstra næringsstoffer.

TIP

Hampe- og chiafrø kan købes i helsekostbutikker, men kan også erstattes med malede hørfrø, hele hørfrø eller valmuefrø. Tilsæt en skefuld peanutbutter for en lækker, cremet effekt.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Pre-workout smoothie

INGREDIENSER

- 3 dl havremælk
- 1 banan
- 1,2 dl frosne blåbær
- 1 spsk chiafrø
- 2 spsk ahornsirup
- 1 tsk stødt kanel
- 1 skefuld proteinpulver

SÅDAN GØR DU

- 1 Hæld ingredienserne i flasken, start med de frosne blåbær og bananen.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.

TIP

Denne smoothie indeholder energigivende og næringsrige ingredienser, inklusiv bananer for hurtig energi, blåbær for antioxidanter, ahornsirup for ekstra kulhydrater og kanel for regulering af blodsukkeret. Det tilsatte proteinpulver kan hjælpe med at støtte muskelgendannelsen.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Hindbærsmoothie

INGREDIENSER

6 dl havremælk
2 bananer
100 g hytteost
1 dl hindbær (friske eller frosne)
0,3 dl havregryn
1 spsk chiafrø
Nogle hindbær, bananskiver

SÅDAN GØR DU

- 1 Hæld ingredienserne i flasken, start med bananerne.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Juster konsistensen efter din smag, tilsæt flere frosne ingredienser for at gøre den tykkere og mere cremet. Pynt med frugt og frø.

TIP

Chiafrøene i denne opskrift giver ekstra omega-3 og fibre. De kan også erstattes med hørfrø eller hampefrø.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Agurk, lime & spirulinajuice

INGREDIENSER

- 0,3 dl grønkål (uden stilke)
- 1/2 agurk
- 2 lime (skrællet og fileteret)
- 1/5 Granny Smith-æble
- 0,8 dl vand
- 2 spsk agavesirup
- 1 spsk frisk ingefær
- 1 spsk spirulinapulver

SÅDAN GØR DU

- 1 Hæld ingredienserne i flasken, start med grønkålen. Brug en spatel til at trykke grønkålen ned.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Denne smoothie er ret syrlig, så reducer mængden af limejuice og tilsæt lidt agavesirup for en sødere drik. Du kan også justere mængden af ingefær efter smag.

TIP

Spirulina er en rig kilde til protein, vitaminer (især B12), mineraler, antioxidanter og essentielle fedtsyrer. For at undgå bitterhed i limebaserede smoothies: filetér limefrugten for kun at få frugtkødet og undgå eventuelle bitre dele. Behold skrællen på æblerne - det giver ekstra fibre og næringsstoffer.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Farverig smoothie

INGREDIENSER

6 dl valgfri mælk
1,75 dl jordbær
1,5 bananer
1,6 dl græsk yoghurt
1,3 dl blåbær

SÅDAN GØR DU

- 1 Lav det første lag af tofarvesmoothien: hæld jordbær, bananen og halvdelen af mælken i flasken. Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 2 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 3 Hæld blandingen i et glas og sæt det i køleskabet.
- 4 Til det andet lag af smoothien: hæld den græske yoghurt, blåbærene og resten af mælken i flasken.
- 5 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 6 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 7 Hæld denne blanding over den tidligere blanding.

TIP

Lav denne smoothie til en smoothiebowl ved at reducere mængden af væske, brug flere frosne bær og pynt din skål med frisk frugt, granola, nødder eller mørk chokoladeknapper. Du kan tilsætte acaipulver til denne smoothie for at drage nytte af dens antioxidanter.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 15 min

BLEND: 1 min

Baba ganoush dip

INGREDIENSER

2-3 auberginer
3 spsk olivenolie
1 fed hvidløg
2 spsk vand
2 spsk tahin
1 tsk stødt spidskommen
Salt, peber

SÅDAN GØR DU

- 1 Skær auberginerne i halve og lav snit i kødet. Lav nogle huller i auberginerne med en gaffel og steg dem i ovnen ved 200°C i cirka 30 minutter, indtil skindet er godt grillet og kødet er blødt. Lad dem køle af, inden du fjerner skindet. Skub kødet ud med en ske.
- 2 Placer ingredienserne i flasken. Start med auberginerne, skåret i stykker.
- 3 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 4 Blend på **DIPS**-programmet.
- 5 Lad marinere i køleskabet i cirka 4 timer inden servering. Server afkølet.

TIP

Du kan servere denne dip med frøknækbrød. For at give et sprødt og originalt touch, drys med egyptisk dukkah (en blanding af krydderier, nødder og knuste frø, for at give en rig og aromatisk smag).



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Klassisk basilikumpesto

INGREDIENSER

- 1,8 dl olivenolie
- 0,7 dl basilikumblade
- 2 fed hvidløg
- 40 g parmesanost (revet)
- 40 g pinjekerner

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med olivenolien. Brug en spatel til at trykke basilikumbladene ned i olien.
- 2 Skru knivbladene fast på flasken og sæt den på basen.
- 3 Blend på **SAUCE**-programmet.
- 4 Hvis blandingen er for tyk, tilsæt mere olie og blend igen.

TIP

For en vegansk version, erstatt parmesanosten med næringsgær og en smule citronsaft. Pesto kan tilsættes i en række forskellige retter, inklusiv: pasta, pizza, salat, bruschetta, ristede grøntsager, smørrebrød og forskellige slags risretter.



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Cremet tahindressing

INGREDIENSER

- 3,5 dl tahin
- 1,8 dl sojasauce
- 1,8 dl vand
- 1,3 dl frisk appelsinjuice
- 2 fed hvidløg (hakkede)
- Forårsløg (valgfrit)

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med den hakkede hvidløg og derefter alle væskerne.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SAUCE**-programmet.
- 4 Hvis blandingen er for tyk, tilsæt vand og blend igen. Pynt med hakket forårsløg.

TIP

Saucen kan holde i ca. 5-7 dage i køleskabet i en lufttæt beholder eller kan fryses for længere holdbarhed. Denne sauce kan serveres med wraps, falafel, kebab, middelhavssalat og asiatiske nudler takket være dens cremede konsistens og intense sesamsmag.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Klassisk hummus

INGREDIENSER

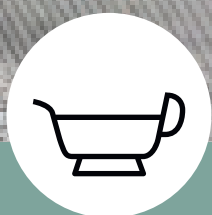
0,8 dl vand
300 g kogte og drænedede kikærter
0,4 dl græsk yoghurt
2 fed hvidløg (hakkede)
0,4 dl tahin
1 spsk olivenolie
2 spsk citronsaft
Salt

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med vandet.
- 2 Skru knivbladene fast på flasken og sæt den på basen.
- 3 Blend på **DIPS**-programmet.
- 4 Juster salt og citronsaft efter smag. Du kan pynte hummussen med nogle kikærter og sesamfrø eller friske grønne urter, hvis det ønskes.

TIP

Græsk yoghurt giver en cremet konsistens og et strejf af sødme til hummussen, samtidig med at den beriger opskriften med protein. Erstat yoghurten med olivenolie for en mere klassisk version. Smager fantastisk til krydrede, ovnbagte linschips.



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Hjemmelavet ketchup

INGREDIENSER

1 gult løg (skåret i stykker)
1 fed hvidløg
2-3 tomater
1 dl tomatpuré
0,4 dl sukker
2 dl æblecidereddike
2 spsk røget paprika
Et nip salt

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med det gule løg.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SAUCE**-programmet.
- 4 Hvis blandingen er for tyk, tilsæt vand og blend igen. Smag til og tilpas krydderingen efter smag.

TIP

Denne ketchupopskrift er hurtig og kræver ingen tilberedning. Erstat sukkeret med honning for en endnu bedre og mere cremet ketchup. Du kan erstatte røget paprika med sød/stærk paprika efter ønsket smag.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Chokolade- & hasselnøddesmør

INGREDIENSER

2 dl hasselnødder (skoldede og let ristede)
5 cl agavesirup
1,6 dl vegetabilsk olie
100 g mørk chokolade (små stykker)
16 g kakaopulver
Nogle dråber vaniljessens

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med hasselnødderne.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **DIPS**-programmet.
- 4 Køl i 3 timer inden servering. Kan holde i 2 uger i køleskabet, opbevaret i en lufttæt beholder med låg.

TIP

Rist hasselnødderne i ovnen ved 150°C i cirka 10-15 minutter, rør om efter halvdelen af tiden. God på pandekager, ristet brød eller med frisk frugt. Opbevar i en lufttæt beholder i køleskabet, hvor den kan holde i 2 uger. Tag den ud nogle minutter før brug for at genoprette dens cremede tekstur.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 15 min

BLEND: 1 min

Ktipiti dip (fed peber)

INGREDIENSER

100 g rød peber (kerner fjernet)
100 g fetaost
100 g kartoffel (kogt)
100 g Philadelphiaost
2 fed hvidløg
1 spsk frisk dild
1 spsk pinjekerner
2 spsk olivenolie
Chilipulver
Salt, peber

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med osten.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **DIPS**-programmet.
- 4 Køl i cirka 3 timer inden servering. Pynt med ristede pinjekerner, ternet peberfrugt og friske urter. Denne dip smager fantastisk med frøknækbrød.

TIP

Denne opskrift er god med friske grøntsager skåret i stave, såsom gulerødder, agurker eller bladselleri.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 10 min

BLEND: 1 min

Grøn karry guacamole

INGREDIENSER

- 2 avocadoer
- 4 lime
- 4 dl vand
- 5 spsk frisk koriander
- 1 fed hvidløg
- 1 skalotteløg (hakket)
- 1 thailandsk chili (valgfrit)
- 2 spsk grøn karrypasta
- 1 spsk soja
- 1 spsk risvineddike
- 2 spsk forårsløg (den grønne del)

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken undtagen forårsløget, som du gemmer til pynt. Start med avocadoen. Brug en spatel til at trykke korianderen ned.
- 2 Tilpas mængden af grøn karrypasta og chili efter smag.
- 3 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 4 Blend på **DIPS**-programmet.
- 5 Læg guacamolen i en skål og drys med hakket forårsløg.

TIP

Server straks eller opbevar i køleskabet med plastfolie. Dryp gerne citronsaft over blandingen for at minimere oxidation. Server med sprøde kiks eller grøntsagsstave.



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Jordnøddesauce

INGREDIENSER

- 3 dl vand
- 4 spsk peanutbutter
- 4 spsk limejuice
- 1 spsk sojasauce
- 1 tsk hvidløgspulver
- 1 tsk ingefærpulver
- 1 spsk paprikapulver
- 1 tsk sukker
- 1 tsk spidskommen
- 1/2 tsk grøn karrypasta

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken. Start med vandet.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SAUCE**-programmet.
- 4 Hvis saucen er for tyk, tilsæt mere vand og blend igen. Krydr efter smag.

TIP

God til kyllingespyd, grillet tofu eller sauterede grøntsager for et asiatisk touch. Opbevar i køleskabet i op til 5 dage.



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Vegansk mayonnaise

INGREDIENSER

4 dl solsikkeolie
1,6 dl aquafaba
(kikærtevand)
0,6 dl citronsaft
1,5 dl dijonsennep
Salt, peber

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med olien.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SAUCE**-programmet.
- 4 Godt til chips, veggieburgere, rå grøntsagsstave (gulerødder, selleri, agurk), sandwiches, salater eller som base for andre saucer eller dressinger.

TIP

Aquafaba er væsken, der fås fra kogevandet af kikærter og kan opsamles fra kikærte dåser eller pakker. Det bruges ofte som erstatning for æggehvinder i forskellige opskrifter. Dets protein- og kulhydratrige sammensætning gør, at det kan efterligne æggenes bindende og emulgerende egenskaber.



PROGRAM: cold soup

FORBEREDELSE: 20 min

BLEND: 1 min

Andalusisk gazpacho

INGREDIENSER

350 g tomater (i kvarte)
1,5 skiver hvidt toastbrød
(i tern)
1/2 agurk (i tern)
1/2 løg (i kvarte)
1/2 grøn peber (fint hakket)
1/2 rød peber (fint hakket)
2 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
1 spsk balsamicoeddike
Salt, peber

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken. Start med tomaterne.
- 2 Skru knivbladene fast på flasken og sæt den på basen.
- 3 Blend på **COLD SOUP**-programmet.
- 4 Sæt i køleskabet i 4 timer. Server, pyntet med ternet agurk og peberfrugt.

TIP

For et gourmet-touch: server den andalusiske gazpacho med en skvæt ekstra jomfruolivenolie og en håndfuld hakkede friske urter.



PROGRAM: cold soup

FORBEREDELSE: 20 min

BLEND: 1 min

Kold melonsuppe

INGREDIENSER

300 g cantaloupe melon
(i tern)
1,3 dl græsk yoghurt
1 dl friskpresset appelsinjuice
1 spsk hvidvinseddike
Salt, peber
2 friske basilikumblade
2 skiver prosciutto (valgfrit)
Gruyereost

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken. Start med melonen. Gem basilikumbladene, skinken og osten til pynt.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **COLD SOUP**-programmet.
- 4 Sæt i køleskabet i cirka 4 timer. Server, pyntet med gruyereost, basilikum og prosciutto.

TIP

Tilpas denne opskrift ved at pynte med chiafrø, chiliflager, agurketern eller friske urter. Du kan erstatte gruyereosten med Parmigiano, Grana Padano eller en anden ost efter smag. Server denne opskrift i glasskåle eller udhulede melonskaller.



PROGRAM: cold soup

FORBEREDELSE: 20 min

BLEND: 1 min

Cremet avocadosuppe

INGREDIENSER

2 avocadoer (i tern)
0,8 dl kokosmælk
1,2 dl vand
1 fed hvidløg
1 lime (saft)
1 spsk tomatpuré
2 nip chilipulver
Salt
2 spsk hørfrø
2 spsk sorte sesamfrø
Nogle skiver avocado til pynt

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken. Start med væsken. Gem hørfrø og sorte sesamfrø samt nogle avocadoskiver til pynt.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **COLD SOUP**-programmet.
- 4 Smag til og juster mængden af chili efter smag. Køl i cirka 4 timer før servering.
- 5 Pynt med hørfrø, sorte sesamfrø og avocado-skiver.

TIP

Til en hurtig og afbalanceret frokostpause, forbered din avocado- og kokosmælksuppe på forhånd og tag den med i din bærbare flaske for et frisk alternativ. Ryst før servering.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Chokolade & banan shake

INGREDIENSER

- 1 dl mandelmælk
- 2 frosne skivede modne bananer
- 3 tsk kakaopulver
- 2 spsk peanutbutter
- 2 spsk hakkede jordnødder
- 1 banan (i skiver) til pynt

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med mælken. Gem de hakkede jordnødder, chokoladen og de friske bananskiver til pynt.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **SMOOTHIE**-programmet.
- 4 Hæld i skåle, tilsæt nogle hakkede jordnødder, chokoladestykker og bananskiver ovenpå.
- 5 Hvis du ønsker en fastere “nice cream”, placer din forberedelse i fryseren, indtil tekturen passer dig.

TIP

Smager fantastisk med lidt vanilje. Du kan erstatte peanutbutter med mandel-smør eller tahin. Zero waste-tip: brug modne bananer, som du ellers ville smide ud, frys skiverne på en genanvendelig bakke for at undgå at bruge plastikposer.



PROGRAM: ice crush

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 1 min

Iset matcha-latte

INGREDIENSER

200 g isterninger
20 g cashewnødder
4 dl vand
4 friske dadler (udstenede)
2 tsk matcha-tepulver
Nogle friske mynteblade

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med isterningerne. Gem mynten til pynt.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **ICE CRUSH**-programmet.
- 4 Hæld i glas og pynt med mynte.

TIP

Matcha er en superfood, kendt for sit høje indhold af antioxidanter og flere sundhedsmæssige fordele. Du kan erstatte det med grøn te-pulver, men smagen bliver anderledes!



PROGRAM: ice crush

FORBEREDELSE: 10 min

BLEND: 30 sec

Slushy mojito (mocktail)

INGREDIENSER

200 g knust is
6 cl rørsukker sirup
2 lime (saft og dekorations-
skive)
12 friske mynteblade
1 dl danskvand/ginger ale
4 kviste mynteblade (til pynt)

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med isterningerne.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **ICE CRUSH**-programmet.
- 4 Hæld i glas og pynt med en skive lime og myntekviste.



PROGRAM: ice crush

FORBEREDELSE: 10 min

BLEND: 1 min

Jordbærmargarita (mocktail)

INGREDIENSER

70 g isterninger
300 g friske jordbær
(halverede)
4 lime (saft)
1 dl ananasjuice
5 cl agavesirup
1 lime (skåret i 8
skiver - til pynt)
Fint havsalt (valgfrit)

SÅDAN GØR DU

- 1 Læg alle ingredienserne i flasken, start med isterningerne.
- 2 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 3 Blend på **ICE CRUSH**-programmet.
- 4 Pynt dine glas med salt ved at gnide den øverste kant af glasset med lime. Dyp derefter glasset i en tallerken eller skål med fint salt og fyld derefter glasset med din jordbærmargarita.

Læg en skive lime på kanten af hvert glas.



PROGRAM: plant milk

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 2 min

Pistacie mælk

INGREDIENSER

80 g pistacienødder (skallede, usaltede)
7 dl vand
2 spsk agavesirup
Ostelærred eller plante mælkepose

SÅDAN GØR DU

- 1 Sæt pistacienødderne i en gryde med 0,5 liter vand i 20 minutter. Skyl i koldt vand.
- 2 Læg alle ingredienserne i maskinen, start med vandet.
- 3 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 4 Blend på **PLANT MILK**-programmet.
- 5 Sigt blandingen gennem en plante mælkepose eller ostelærred for at få en glat, restfri væske.
- 6 Opbevar i køleskabet i op til 3 dage. Ryst før hver brug.

TIP

Gem resterne fra silningen, kendt som 'okara', for at lave kager, brød, kiks, granola, falafel, smuldre. Du kan opbløde pistacienødderne i 8 timer for at blødgøre dem (i stedet for at koge dem). Dette gør det lettere at frigøre næringsstofferne. Juster mængden af agavesirup i din drik efter smag.



PROGRAM: plant milk

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 2 min

Mandelmælk

INGREDIENSER

80 g smuttede mandler
7 dl vand
2 spsk agavesirup
Ostelærred eller plante
mælkepose

SÅDAN GØR DU

- 1 Sæt mandlerne i en gryde med 0,5 liter vand i 20 minutter. Skyl i koldt vand.
- 2 Læg alle ingredienserne i flasken, start med vandet.
- 3 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 4 Blend på **PLANT MILK**-programmet.
- 5 Sigt blandingen gennem en plante mælkepose eller ostelærred for at få en glat væske uden mandelrester. Opbevar i køleskabet i op til 3 dage. Ryst før hver brug.

TIP

Gem resterne fra silningen, kendt som 'okara', for at lave kager, brød, kiks, granola, falafel, smuldre. Du kan opbløde mandlerne i 8 timer for at blødgøre dem (i stedet for at koge dem). Dette gør det lettere at frigøre næringsstofferne.



PROGRAM: plant milk

FORBEREDELSE: 5 min

BLEND: 2 min

Chokolade- og paranøddemælk

INGREDIENSER

80 g paranødder (skallede)
6 dl vand
6 dadler (udstenede)
5 spsk kakaopulver
Nogle dråber naturlig
vaniljeolie eller en nip
ægte vaniljepulver
Ostelærred eller plante
mælkepose

SÅDAN GØR DU

- 1 Kog paranødderne i en gryde med 0,5 liter vand i 30 minutter. Skyl i koldt vand.
- 2 Læg alle ingredienserne i flasken, start med vandet.
- 3 Skru knivbasen fast på flasken og sæt den på blenderen.
- 4 Blend på **PLANT MILK**-programmet.
- 5 Sigt blandingen gennem en plante mælkepose eller ostelærred for at få en glat væske uden rester.
- 6 Opbevar i køleskabet i op til 3 dage. Ryst før hver brug.

TIP

I stedet for at koge nødderne, kan de lægges i vand i 8 timer for at blødgøre dem. Dette gør, at næringsstofferne lettere frigives. Paranødder er en fremragende kilde til selen, en essentiel mineral med antioxidantegenskaber. De indeholder umættede fedtsyrer, fibre, vitaminer og nyttige mineraler.



Designing Good Life