



OPPSKRIFTER

Blend Up

BLENDER

Designing Good Life

Oppskrifter

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
Grønncål- & bærsmoothie.....	5
Mango smoothiebowl.....	6
Pre-workout smoothie.....	7
Bringebærsmoothie.....	8
Agurk, lime & spirulinajuice.....	9
Fargerik smoothie.....	10

Sauser/dips/smør

Baba ganoush.....	11
Klassisk basilikumpesto.....	12
Kremet tahinidressing.....	13
Klassisk hummus.....	14
Hjemmelaget ketchup.....	15
Sjokolade & hasselnøttsmør.....	16
Ktipiti dip (fete paprika).....	17
Grønn karri guacamole.....	18
Peanøttsaus.....	19
Vegansk majones.....	20

Kalde supper

Andalusisk gazpacho.....	21
Kald melonsuppe.....	22
Lime-, kokos- & avokadosuppe..	23

Mocktails/Drinker

Sjokolade & banan shake.....	24
Is matcha-latte.....	25
Slushy mojito mocktail.....	26
Mocktail jordbærmargarita.....	27

Nøttemelk

Pistasjmelk.....	28
Mandelmelk.....	29
Sjokolade & paranøttmelk.....	30

Tips

For å unngå at ingrediensene danner en klump, begynn med å fylle flasken med de tyngste og hardeste ingrediensene, slik at de havner i bunnen. Fortsett deretter med de mykere ingrediensene, og avslutt med væsken.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 10 min

TILBEREDNINGSTID: 6 min

Acai energibowl

INGREDIENSER

- 1,5 dl mandelmelk
- 2 bananer
- 2,5 dl blåbær (friske eller frosne)
- 1 ts acaipulver
- 1 ss limejuice
- 2 ss granateplekjerner
- 1 kiwi (skrelt, delt i to)
- 1,5 ss chiafrø

SLIK GJØR DU

- 1 Hell ingrediensene i flasken, begynn med halvparten av bananene og blåbærene, acai-pulveret, limesaften og til slutt mandelmelken.
- 2 Skru knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.
- 4 Hell smoothien i skåler. Legg resten av frukten på hver smoothie. Strø over chiafrø og hasselnøtter.

TIPS

Acaipulver er laget av et bær som vokser i Amazonas og er rik på antioksidanter, vitaminer og mineraler. Du kan vanligvis kjøpe acaipulver i helsekostbutikker eller online. Acaipulver kan erstattes med andre supermatpulver som blåbærpulver eller gojibær.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Anti-aging superboostsmoothie

INGREDIENSER

5 isbiter
1 dl frosne jordbær
1,3 dl granateplejuice
4 ss gresk yoghurt
1,5 ss honning
1,5 ss linfrøolje

SLIK GJØR DU

- 1 Hell ingrediensene i flasken, start med isbitene og avslutt med granateplejuice.
- 2 Skru fast knivbladene på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.
- 4 Hell smoothien i glass og nyt.

TIPS

Linfrøolje beriker denne oppskriften med omega-3-fettsyrer. Den kan erstattes med chiafrø- eller hampfrøoljer for omega-3, alternativt valnøttolje for smakens skyld. Tilsett litt bladspinat for en ekstra dose antioksidanter.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Green zen detoxsmoothie

INGREDIENSER

- 1/2 avokado (terninger)
- 1,5 dl kokosvann
- 0,6 dl agurk
- 0,5 dl grønnkål (uten stilker)
- 1/3 grønt pære eller eple
- 3 ss limesaft
- 1 ts fersk ingefær
- noen ferske mynteblader
- 2 ss chiafrø

SLIK GJØR DU

- 1 Hell ingrediensene i flasken, start med avokadoen. Tilsett mynte og ingefær etter smak.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.
- 4 Tilsett en håndfull knust is hvis ønskelig.

TIPS

Grønnkål regnes som supermat fordi den er svært rik på næringsstoffer – blant annet vitamin A, C og K, antioksidanter og mineraler – samtidig som den har et lavt kaloriinnhold. Du kan øke næringsverdien ytterligere ved å tilsette andre typer supermat, som chiafrø, puffet quinoa eller nøtter.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Grønnkål, bær- & banansmoothie

INGREDIENSER

- 4 isbiter
- 2 grønnkålblad
- 1 banan
- 0,75 dl blåbær
- 1 dl bringebær
- 2 dl pæresaft
- 2 ss agavesirup

SLIK GJØR DU

- 1 Hell ingrediensene i flasken, start med is og grønnkål (fjern stilken). Bruk en slikkepott for å presse ned grønnkålen.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.
- 4 Du kan justere mengden agavesirup etter smak. For en jevnere smoothie, tilsett litt mer pæresaft. For en tykkere smoothie, bruk frosne frukter eller tilsett mer avokado eller banan.

TIPS

Grønnkål regnes som supermat fordi den er svært rik på næringsstoffer – blant annet vitamin A, C og K, antioksidanter og mineraler – samtidig som den har et lavt kaloriinnhold. Du kan øke næringsverdien ytterligere ved å tilsette andre typer supermat, som chiafrø, puffet quinoa eller nøtter.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Mango smoothie bowl

INGREDIENSER

6 isbiter
1 mango
1 dl gresk yoghurt
1 lime
1 ss agavesirup
1 dl valgfri melk
2 ss kokosflak
1 ss hampfrø
2 ss mango (terninger)

SLIK GJØR DU

- 1 Hell ingrediensene i flasken, start med isbitene og mangoen.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.
- 4 Pynt med små terninger av mango, frø, og kokosflak på toppen. Dette gir også en variasjon av teksturer og ekstra næringsstoffer.

TIPS

Hamp- og chiafrø finnes å kjøpe i helsekostbutikker, men kan også erstattes med malte linfrø, hele linfrø eller valmuefrø. Tilsett en skje peanøttsmør for en utsøkt kremet effekt



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Pre-workout smoothie

INGREDIENSER

- 3 dl havremelk
- 1 banan
- 1,2 dl frosne blåbær
- 1 ss chiafrø
- 2 ss lønnesirup
- 1 ts malt kanel
- 1 scoop proteinpulver

SLIK GJØR DU

- 1 Hell ingrediensene i flasken, start med de frosne blåbærene og bananen.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.

TIPS

Denne smoothien inneholder energigivende og næringsrike ingredienser, inkludert bananer for rask energi, blåbær for antioksidanter, lønnesirup for ekstra karbohydrater og kanel for regulering av blodsukkeret. Det tilsatte proteinpulveret kan hjelpe til med å støtte muskelens restitusjon.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Bringebærsmoothie

INGREDIENSER

6 dl havremelk
2 bananer
100 g cottage cheese
1 dl bringebær (ferske eller frosne)
0,3 dl havregryn
1 ss chiafrø
Noen bringebær, bananskiver eller røde frukter til pynt

SLIK GJØR DU

- 1 Hell ingrediensene i flasken, start med bananene.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.
- 4 Juster konsistensen etter din smak, tilsett flere frosne ingredienser for å gjøre den tykkere og kremere. Pynt med frukt og frø.

TIPS

Chiafrøene i denne oppskriften gir ekstra omega-3 og fiber. Kan også erstattes med linfrø eller hampfrø.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Agurk, lime & spirulinajuice

INGREDIENSER

0,3 dl grønnkål (uten stilker)
1/2 agurk
2 lime (skallet og filetert)
1/5 Granny Smith-eple
0,8 dl vann
2 ss agavesirup
1 ss fersk ingefær
1 ss spirulinapulver

SLIK GJØR DU

- 1 Hell ingrediensene i flasken, start med grønnkålen. Bruk en slikkepott for å presse ned grønnkålen.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.
- 4 Denne smoothien er ganske syrlig, så reduser limejuice og tilsett litt agavesirup for en søtere drikk. Du kan også justere mengden ingefær etter smak.

TIPS

Spirulina er en rik kilde til protein, vitaminer (spesielt B12), mineraler, antioksidanter og essensielle fettsyrer. For å unngå bitterhet i limebaserte smoothies: fileter limen for å kun få med fruktkjøttet og unngå eventuelle bitre biter. Behold skallet på eplene - gir ekstra fiber og næringsstoffer.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Fargerik smoothie

INGREDIENSER

6 dl valgfri melk
1,75 dl jordbær
1,5 bananer
1,6 dl gresk yoghurt
1,3 dl blåbær

SLIK GJØR DU

- 1 Lag det første laget av tofarget smoothie: hell jordbærene, bananen og halvparten av melken i flasken.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.
- 4 Hell blandingen i et glass og sett det i kjøleskapet.
- 5 For det andre laget av smoothien: hell i gresk yoghurt, blåbærene og resten av melken.
- 6 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 7 Miks i **SMOOTHIE**-programmet. Hell denne blandingen over den tidligere blandingen.

TIPS

Gjør denne smoothien til en smoothiebowl ved å redusere mengden væske, bruk mer frosne bær og pynt skålen din med frisk frukt, granola, nøtter eller mørk sjokoladechips. Du kan tilsette acaipulver til denne smoothien for å dra nytte av dens antioksidanter.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 15 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Baba ganoush dip

INGREDIENSER

2-3 auberginer
3 ss olivenolje
1 hvitløksfedd
2 ss vann
2 ss tahini
1 ts malt kummin
Salt, pepper

SLIK GJØR DU

- 1 Skjær auberginene i halvdeler og lag snitt i kjøttet. Lag noen hull i auberginene med en gaffel og stek dem i ovnen på 200°C i cirka 30 minutter til skallet er godt grillet og kjøttet er mykt. Avkjøles før du fjerner skallet. Skrap ut kjøttet med en skje.
- 2 Plasser ingrediensene i flasken. Start med auberginene, skåret i biter.
- 3 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 4 Velg **DIP**-programmet og miks.
- 5 La det marinere i kjøleskapet i ca. 4 timer før servering. Serveres kald.

TIPS

Du kan servere denne dippen med frøknekkebrød. For å gi en sprø og original touch, dryss over egyptisk dukkah (en blanding av krydder, nøtter og knuste frø, for å gi en rik og aromatisk smak).



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Klassisk basilikumpesto

INGREDIENSER

- 1,8 dl olivenolje
- 0,7 dl basilikumblader
- 2 hvitløksfedd
- 40 g parmesanost (revet)
- 40 g pinjekjerner

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med oliven-oljen. Bruk en slikkepott for å presse ned basilikum i oljen.
- 2 Skru fast bladene på flasken og fest den på basen. Velg **SAUCE**-programmet og miks.
- 3 Om blandingen er for tykk, tilsett mer olje og miks igjen.

TIPS

For en vegansk versjon, erstatt parmesanosten med næringsgjær og en skvett sitronsaft. Pesto kan tilsettes i en rekke forskjellige retter, inkludert: pasta, pizza, salat, bruschetta, stekte grønnsaker, smørbrød, og ulike typer risretter.



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Kremet tahinidressing

INGREDIENSER

- 3,5 dl tahini
- 1,8 dl soyasaus
- 1,8 dl vann
- 1,3 dl fersk appelsinjuice
- 2 hvitløksfedd (hakket)
- Vårløk (valgfritt)

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med den hakkede hvitløken deretter alle væskene.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SAUCE**-programmet og miks.
- 4 Om blandingen er for tykk, tilsett vann og miks igjen. Pynt med hakket vårløk.

TIPS

Sausen holder seg i ca. 5-7 dager i kjøleskapet i en lufttett beholder eller kan fryses for lengre holdbarhet. Denne sausen kan serveres med wraps, falafel, kebab, middelhavssalat og asiatiske nudler takket være sin kremethet og intense sesamsmak.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Klassisk hummus

INGREDIENSER

0,8 dl vann

300 g kokte og avrente
kikerter

0,4 dl gresk yoghurt

2 hvitløksfedd (hakket)

0,4 dl tahini

1 ss olivenolje

2 ss sitronsaft

Salt

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med vannet.
- 2 Skru fast bladene på flasken og fest den på basen. Velg **DIP**-programmet og miks.
- 3 Juster salt og sitronsaft etter smak. Du kan pynte hummusen med noen kikerter og sesamfrø eller ferske grønne urter hvis ønskelig.

TIPS

Gresk yoghurt gjør hummusen både kremet og litt søt, og øker samtidig proteininnholdet. Erstatt yoghurten med olivenolje for en mer klassisk versjon. Smaker fantastisk til krydrede, ovnsbakte linschips.



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Hjemmelaget ketchup

INGREDIENSER

1 gul løk (skåret i biter)
1 hvitløksfedd
2-3 tomater
1 dl tomatpuré
0,4 dl sukker
2 dl eplecidereddik
2 ss røkt paprikapulver
En klype salt

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med den gule løken.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SAUCE**-programmet og miks.
- 4 Om blandingen er for tykk, tilsett vann og miks igjen. Smak til og tilpass krydderet etter smak.

TIPS

Denne ketchupoppskriften er rask og krever ingen koking. Erstatt sukker med honning for en enda bedre og kremere ketchup. Du kan erstatte røkt paprikapulver med søt/sterk paprika etter ønsket smak.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Sjokolade & hasselnøttsmør

INGREDIENSER

2 dl hasselnøtter (skåldede og lett ristede)
5 cl agavesirup
1,6 dl vegetabilsk olje
100 g mørk sjokolade (biter)
16 g kakaopulver
Noen dråper vaniljepulver
Noen klyper salt

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, begynn med hasselnøttene.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **DIP**-programmet og miks.
- 4 Avkjøl i 3 timer før servering. Holder i 2 uker i kjøleskap, oppbevart i en lufttett beholder med lokk.

TIPS

Rist hasselnøttene i ovnen på 150°C i cirka 10-15 minutter, rør om etter halvparten av tiden. Smaker godt på pannekaker, ristet brød eller med fersk frukt. Oppbevar i en lufttett beholder i kjøleskapet, hvor den holder i 2 uker. Ta ut noen minutter før bruk for å gjenopprette den kremete teksturen.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 15 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Ktipiti dip (fete paprika)

INGREDIENSER

100 g rød paprika (uten frø)
100 g fetaost
100 g potet (kokt)
100 g Philadelphiaost
2 hvitløksfedd
1 ss fersk dill
1 ss pinjekjerner
2 ss olivenolje
Chilipulver
Salt, pepper

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med osten.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **DIP**-programmet og miks.
- 4 Avkjøl i ca. 3 timer før servering. Pynt med ristede pinjekjerner, terninger av paprika og ferske urter. Denne dippen smaker fantastisk med frøknekebrød.

TIPS

Denne oppskriften er god med ferske grønnsaker skåret i staver, som for eksempel gulrøtter, agurk eller selleri.



PROGRAM: dips

FORBEREDELSE: 10 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Grønn karri guacamole

INGREDIENSER

- 2 avokadoer
- 4 lime
- 4 dl vann
- 5 ss fersk koriander
- 1 hvitløksfedd
- 1 sjalottløk (hakket)
- 1 thailandsk chili (valgfritt)
- 2 ss grønn currypasta
- 1 ss soyasaus
- 1 ss riseddik
- 2 ss vårløk (grønne delen)

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken bortsett fra vårløken som du sparer til pynt. Begynn med avokadoen. Bruk en slikkepott for å presse ned korianderen.
- 2 Tilpass mengden grønn currypasta og chili etter smak.
- 3 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 4 Velg **DIP**-programmet og miks.
- 5 Legg guacamolen i en skål og dryss over hakket vårløk.

TIPS

Server umiddelbart eller oppbevar i kjøleskapet med plastfolie. Drypp gjerne sitronsaft over røren for å minimere oksidasjon. Server med sprø kjeks eller grønnsaksstaver.



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Peanøttsaus

INGREDIENSER

- 3 dl vann
- 4 ss peanøttsmør
- 4 ss limesaft
- 1 ss soyasaus
- 1 ts hvitløkspulver
- 1 ts ingefærpulver
- 1 ss paprikapulver
- 1 ts sukker
- 1 ts spisskummen
- 1/2 ts grønn currypasta

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken. Start med vannet.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SAUCE**-programmet og miks.
- 4 Hvis sausen er for tykk, tilsett mer vann og miks igjen. Krydre etter smak.

TIPS

Godt til kyllingspyd, grillet tofu eller sauterte grønnsaker for en asiatisk touch. Oppbevares i kjøleskap i opptil 5 dager.



PROGRAM: sauce

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Vegansk majones

INGREDIENSER

4 dl solsikkeolje
1,6 dl aquafaba (kikerterlake)
0,6 dl sitronsaft
1,5 dl dijonsennep
Salt, pepper

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, begynn med
- 2 oljen.
Skrus fast knivbasen på flasken og fest den på
- 3 blenderen.
- 4 Velg **SAUCE**-programmet og miks.
Godt til chips, veggieburger, rå grønnsaksstaver (gulrøtter, selleri, agurk), smørbrød, salater eller som base for andre sauser eller dressinger.

TIPS

Aquafaba er væsken som er hentet fra kokelaken til kikerter og kan samles fra kikertbokser eller -pakker. Det brukes ofte som erstatning for eggehviter i forskjellige oppskrifter. Dens protein- og karbohydratrike sammensetning gjør at den kan etterligne eggens bindende, emulgerende og skummende egenskaper.



PROGRAM: cold soup

FORBEREDELSE: 20 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Andalusisk gazpacho

INGREDIENSER

350 g tomater (delt i 4)
1,5 skiver hvitt ristet brød
(terninger)
1/2 agurk (terninger)
1/2 løk (delt i 4)
1/2 grønn paprika (finhakket)
1/2 rød paprika (finhakket)
2 hvitløksfedd
2 ss olivenolje
1 ss balsamicoeddik
Salt, pepper

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, begynn med tomatene.
- 2 Skru fast bladene på flasken og fest dem på basen.
- 3 Velg **COLD SOUP**-programmet og miks.
- 4 Sett i kjøleskapet i 4 timer. Server, pyntet med agurk og paprika i terninger.

TIPS

For en gourmettouch: server den andalusiske gazpachoen med en skvett ekstra jomfruolivenolje og en klype hakkede ferske urter.



PROGRAM: cold soup

FORBEREDELSE: 20 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Kald melonsuppe

INGREDIENSER

300 g cantaloupemelon
(terninger)
1,3 dl gresk yoghurt
1 dl ferskpresset appelsinjuice
1 ss hvitvinseddik
Salt, pepper
2 ferske basilikumblader
2 skiver prosciutto (valgfritt)
Gruyèreost

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med melonen. Spar basilikumbladene og skinken til pynt.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **COLD SOUP**-programmet og miks.
- 4 Sett i kjøleskapet i ca. 4 timer. Server, pyntet med gruyèreost, basilikum og prosciutto.

TIPS

Tilpass denne oppskriften ved å pynte med chiafrø, chiliflak, agurkebiter eller ferske urter. Du kan erstatte gruyèreosten med Parmigiano, Grana Padano eller en annen ost etter smak. Server denne oppskriften i glasskåler eller uthulte melonskall.



PROGRAM: cold soup

FORBEREDELSE: 20 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Kremet avocadosuppe

INGREDIENSER

2 avokadoer (terninger)
0,8 dl kokosmelk
1,2 dl vann
1 hvitløksfedd
1 lime (saft)
1 ss tomatpuré
2 klyper chilipulver
Salt
2 ss linfrø
2 ss svarte sesamfrø
Noen skiver avokado til pynt

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med væsken. Spar linfrø og svarte sesamfrø samt noen avokadoskiver til pynt.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **COLD SOUP**-programmet og miks.
- 4 Smak til og juster mengden chili etter smak. Avkjøl i ca. 4 timer før servering.
- 5 Pynt med linfrø, svarte sesamfrø og avokadoskiver.

TIPS

For en rask og balansert lunsjpause, forbered din avokado- og kokosmelk-suppe på forhånd og ta den med i din bærbare flaske for et ferskt alternativ. Rist før servering.



PROGRAM: smoothie

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Sjokolade & banan shake

INGREDIENSER

- 1 dl mandelmelk
- 2 frosne, skivede modne bananer
- 3 ts kakaopulver
- 2 ss peanøttsmør
- 2 ss knuste peanøtter
- 1 banan (skivet) til pynt

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, begynn med melken. Spar de knuste peanøttene, sjokoladen og de ferske bananskivene til pynt.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **SMOOTHIE**-programmet og miks.
- 4 Hell i skåler, strø noen knuste peanøtter, biter av sjokolade og bananskiver på toppen.
- 5 Hvis du vil ha en fastere fin krem, plasser blandingen i fryseren til den oppnår ønsket konsistens.

TIPS

Smaker fantastisk med litt vanilje. Du kan erstatte peanøttsmøret med mandelmør eller tahini. Zero waste-tips: bruk modne bananer som du ellers ville kastet, frys inn skivene på et gjenbrukbart brett for å unngå å bruke plastposer.



PROGRAM: ice crush

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Is matcha-latte

INGREDIENSER

- 200 g isbiter
- 20 g cashewnøtter
- 4 dl vann
- 4 ferske dadler (uten stein)
- 2 ts matcha-tepulver
- Noen ferske mynteblader

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med isbitene. Spar mynten til pynt.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **ICE CRUSH**-programmet og miks.
- 4 Hell i glass og pynt med mynte.

TIPS

Matcha regnes som supermat, kjent for sitt høye innhold av antioksidanter og sine mange helsefordeler. Du kan erstatte matcha med grønn te-pulver, men vær oppmerksom på at smaken vil være annerledes.



PROGRAM: ice crush

FORBEREDELSE: 10 min

TILBEREDNINGSTID: 30 sec

Slushy mojito (mocktail)

INGREDIENSER

200 g knust is
6 cl rørsukker sirup
2 lime (saft,dekorasjonsskive)
12 ferske mynteblader
1 dl kullsyrevann/ginger ale
4 kvister mynteblader
(til pynt)

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med isbitene.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **ICE CRUSH**-programmet og miks.
- 4 Hell i glass og pynt med en skive lime og myntekvister.



PROGRAM: ice crush

FORBEREDELSE: 10 min

TILBEREDNINGSTID: 1 min

Jordbærmargarita (mocktail)

INGREDIENSER

- 70 g isbiter
- 300 g ferske jordbær (halverte)
- 4 lime (saft)
- 1 dl ananasjuice
- 5 cl agavesirup
- 1 lime (skåret i 8 skiver - til pynt)
- Fint havsalt (valgfritt)

SLIK GJØR DU

- 1 Legg alle ingrediensene i flasken, start med isbitene.
- 2 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 3 Velg **ICE CRUSH**-programmet og miks.
- 4 Dekorer glassene med salt ved å gni den øverste kanten på glasset med lime. Dypp deretter glasset i en tallerken eller skål med fint salt og fyll deretter glasset med din jordbærmocktail. Legg en skive lime på kanten av hvert glass.



PROGRAM: plant milk

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 2 min

Pistasjmelk

INGREDIENSER

80 g pistasjnøtter (skallede, usaltede)

7 dl vann

2 ss agavesirup

Silduk (osteklut eller plante-melkpose)

SLIK GJØR DU

- 1 Kok pisjasjnøttene på lav varme i en kasserolle med 0,5 liter vann i 20 minutter. Skyll i kaldt vann.
- 2 Legg alle ingrediensene i maskinen, begynn med vannet.
- 3 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 4 Velg **PLANT MILK**-programmet og miks.
- 5 Sil blandingen gjennom en plante-melkpose eller osteklut for å få en glatt, restfri væske.
- 6 Oppbevares i kjøleskapet i opptil 3 dager. Rist før hver bruk.

TIPS

Spar restene fra silingen, kjent som 'okara', for å lage kaker, brød, kjeks, granola, falafel, smuler. Du kan bløtlegge pistasjnøttene i 8 timer for å myke dem opp (i stedet for å koke dem). Dette gjør at næringsstoffene frigjøres lettere. Juster mengden agavesirup i drikken etter smak.



PROGRAM: plant milk

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 2 min

Mandelmelk

INGREDIENSER

80 g skåldede mandler
7 dl vann
2 ss agavesirup
Silduk (osteklut eller
plante-melkpose)

SLIK GJØR DU

- 1 Kok mandlene på lav varme i en kasserolle med 0,5 liter vann i 20 minutter. Skyll i kaldt vann.
- 2 Legg alle ingrediensene i flasken, begynn med vannet.
- 3 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 4 Velg **PLANT MILK**-programmet og miks.
- 5 Sil blandingen gjennom en plante-melkpose eller osteklut for å få en glatt væske uten mandel-
- 6 rester. Oppbevares i kjøleskapet i opptil 3 dager. Rist før hver bruk.

TIPS

Spar restene fra silingen, kjent som 'okara', for å lage kaker, brød, kjeks, granola, falafel, smuler. Du kan bløtlegge mandlene i 8 timer for å myke dem opp (i stedet for å koke dem). Dette gjør at næringsstoffene frigjøres lettere.



PROGRAM: plant milk

FORBEREDELSE: 5 min

TILBEREDNINGSTID: 2 min

Sjokolade & paranøttmelk

INGREDIENSER

80 g paranøtter (skallede)
6 dl vann
6 dadler (uten stein)
5 ss kakaopulver
Noen dråper naturlig vaniljeolje eller en klype ekte vaniljepulver
Silduk (osteklut eller plante-melkpose)

SLIK GJØR DU

- 1 Kok paranøttene på lav varme i en kasserolle med 0,5 liter vann i 30 minutter. Skyll i kaldt vann.
- 2 Legg alle ingrediensene i flasken, begynn med vannet.
- 3 Skru fast knivbasen på flasken og fest den på blenderen.
- 4 Velg **PLANT MILK**-programmet og miks.
- 5 Sil blandingen gjennom en plante-melkpose eller osteklut for å få en glatt væske uten rester.
- 6 Oppbevares i kjøleskapet i opptil 3 dager. Rist før hver bruk.

TIPS

I stedet for å koke nøttene, bløtlegg dem i 8 timer for å myke dem opp. Dette gjør at næringsstoffene frigjøres lettere. Paranøtter er en utmerket kilde til selen, et essensielt mineral med antioksidantegenskaper. De inneholder også umettede fettsyrer, fiber, vitaminer og nyttige mineraler.