

Mættende morgensmoothie

med avocado, hindbær og kefir



Ingredienser

- 2 dl mælk (kan erstattes af mandeldrik)
- 1/2 dl kefir
- 1/2 avocado
- 1 håndfuld hindbær (ca. 40 g)
- 1 spsk. peanutbutter (kan erstattes af mandelsmør)
- 1 spsk. fintrevet, frisk ingefær
- 1 tsk. loppefrøskaller
- 1 tsk. kakaopulver
- 1/2 tsk. kanal (kan udelades)
- 1/2 tsk. gurkemeje

Sådan gør du

1. Kom mælk og kefir i en blender.
2. Fjern skal og sten fra avocado og kom den i blenderen.
3. Skyl hindbær og tilsæt til blender.
4. Tilsæt øvrige ingredienser (nøddesmør, ingefær, loppefrø, kakao, kanel og gurkemeje) og blend til en ensartet konsistens. Du kan tilsætte isterninger, hvis konsistens er for tyk.
5. Smag smoothien til evt. med lidt honning eller blend en daddel eller to med, hvis du foretrækker din smoothie mere sød.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Probiotika

Kefir indeholder gavnlige mælkesyrebakterier og er rig på kalk.



Kostfibre

Hindbær har et højt kostfiberindhold og er desuden rige på polyfenoler.



Flavonoider

Kakao er rig på flavonoider, der menes at have anti-oxidant effekt og theobromin, der virker præbiotisk.

ENERGIINDHOLD

92 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	5,1 g
heraf mættede fedtsyrer	1,4 g
KULHYDRAT	6,2g
heraf sukkerarter	3,8 g
KOSTFIBRE	2,3g
PROTEIN	4,1 g

329 KCAL PR. PERSON

FEDT	18 g
heraf mættede fedtsyrer	5 g
KULHYDRAT	22 g
heraf sukkerarter	14 g
KOSTFIBRE	8,3 g
PROTEIN	15 g