

Portioner: 2

Dubbel avokadosmoothie

Tid: 5 minuter

Produkt: High Speed Blender. Program: Smoothie

Maxat med avokado – mixa ner även kärnan i din gröna smoothie tillsammans med annat supergrönt som bladspenat och fänkål.



Ingredienser

- 1 avokado
- 1 liten avokadokärna, eller 1/2 stor
- 1 stor grön banan
- 2 cm färsk ingefära
- 2 nävar färsk bladspenat
- 1 fänkål
- 1 ekologisk citron, saft + zest
- 5 dl kokosvatten
(eller vanligt vatten)

Gör så här

Dela, gröp ut och kärna ur avokadon. Dela kärnan på mitten med en vass kniv. Skala bananen. Ansa fänkålen. Skrubba citronen noga, skär av de yttersta gula skalet. Mixa avokado + kärna, banan, ingefära, spenat, fänkål, citronsaft + citronzest och kokosvatten tills krämigt i High speed blender. Tillsätt eventuellt lite mer vätska för en lösare smoothie.

Portioner: 2

Hemlig bärmellis

Tid: 5 minuter (+ 60 minuter för att frysa bananen)

Produkt: *High Speed Blender*. Program: *Smoothie*

En vackert blålila fakehurt (en falsk yoghurt) som döljer både spenat, rödbeta och chiafrön. Toppa med färska bär och ät med sked, eller tillsätt lite mer vätska och drick som smoothie!



Ingredienser

- 2 dl frysta blåbär
- 2 dl frysta jordgubbar
- 2 gröna bananer
- 1 näve färsk bladspenat
- 1 liten rödbeta
- 1 msk chiafrön
- 1 dl kokosmjölk

Gör så här

Skala, slanta och frys in bananerna i minst 60 minuter. Skala rödbetan (inte nödvändigt om den är ekologisk, men skalet kan ge en extra jordig smak = känns bra att undvika för att öka chanserna att lura i barnen rödbeta). Mixa alla ingredienser i High speed blender tills krämnt. Tillsätt eventuellt lite vatten för en lösare yoghurt, eller ännu mer för att få en smoothie. Servera med barnens favorityoghurttopping, exempelvis färska bär!

Portioner: Ger ca 10 remmar

Bärremmar

Tid: 10 minuter + ca 8 timmar i ugn

Produkt: *High Speed Blender. Program: Shake*

Gör ditt eget bärgodis med bara två ingredienser. Skär i remmar, rulla ihop och fyll godispåsen med snällt godis!



Ingredienser

250 g valfria bär

t ex jordgubbar, blåbär eller hallon

1 liten grön banan

Gör så här

Tina bären om de varit frysta. Värm ugnen till 50 grader. Mixa bär och banan tills helt slät i High speed blender. Bred ut bärkrämen i ett tunt lager på en bakplåts-pappersklädd (gärna av silikon) ugnsplåt. Torka mitt i ugnen i ca 8 timmar, eller tills det är helt torrt. Ha ugnen lite på glänt för att släppa ut luft. Låt svalna. Skär i remmar och rulla ihop. Förvara i burk med tätslutande lock i kylskåp.

Portioner: 4

Banan- och hasselnötsglass med kakaokross

Tid: 5 minuter (+ 60 minuter för att frysa bananen)

Produkt: High Speed Blender. Program: Ice Cream

Världens enklaste glass med bästa smakkompisarna banan, hasselnöt och kakao. Mixa ihop på nolltid!



Ingredienser

4 stora gröna bananer
2 medjooldadlar
3 msk hasselnötssmör
1 krm flingsalt
2 msk kokosgrädde
(det tjocka övre lagret i en vanlig
förpackning kokosmjölk)
2 msk kakaonibs

Topping

1 msk hasselnötssmör
1 msk kakaonibs

Gör så här

Skala och skär bananerna i slantar, lägg in i frysen i minst 60 minuter eller tills de är helt frysta. Kärna ur dadlarna. Mixa dadlar, 3 msk hasselnötssmör och salt tills helt slätt. Tillsätt bananen och kokosgrädden och mixa till en krämig glass med glassfunktionen.

Fördela glassmet i fyra skålar, ringla över hasselnötssmör och strö över kakaonibs. Ät på direkten!

TIPS!

Har du ett hasselnötssmör som är för fast för att ringla? Mixa i så fall ihop med 1 msk vatten med hjälp av stavmixer med matberedarenhet tills du får ett lösare hasselnötssmör.

Portioner: Ger ca 2 dl

Hemgjord currypasta

Tid: 10 minuter + 45 minuter i ugn

Produkt: Stavmixer

En hemgjord smakrik currypasta att smaksätta grytor och soppor med. Variera genom att mixa ner olika kryddor!



Ingredienser

- 2 schalottenlökar
- 1 vitlök
- 1 röd chili
- 4 cm färsk ingefära
- 3 medelstora bitar färsk gurkmeja
- 2 citrongräs
- 2 krukor koriander
- 2 msk hela korianderfrön
- 1 msk hel spiskummin
- 1 tsk havssalt
- 1/2 tsk svartpeppar

Gör så här

Värm ugnen till 100 grader. Skala lök och vitlök, blanda med olja och lägg in i aluminiumfolie. Baka mitt i ugnen i 45 minuter, tills de är mjuka.

Skölj av chilin. Ta eventuellt bort fröfäste och frön för en mildare smak. Tvätta ingefära och gurkmeja noga. Strimla citrongräset.

Mixa alla ingredienser till en slät pasta. Förvara i en burk med tätslutande lock. Currypastan håller upp till 1 vecka i kyl men går bra att frysa ner istärningsfack för kända portionsstorlekar.

TIPS!

Tips! Smaksätt gärna **morotssoppan** med 1–2 msk currypasta!

Portioner: 4

Morot- och ingefärssoppa med grönkålspesto

Tid: 10 minuter

Produkt: High Speed Blender. Program: Soup

Stavmixer till grönkålspeston.



En värmande och smakrik soppa klar på några sekunder.

Skala, mixa, klar! Toppa med egen grönkålspesto som går nästan lika snabbt att mixa ihop!

Ingredienser

800 g morötter
8 dl vatten
4 dl kokosmjölk
2 cm färsk ingefära
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 tsk paprikapulver
1 tsk malen kanel
1 msk äppelcidervinäger

Grönkålspesto

100 gram grönkål
1 dl kallpressad olivolja
1 liten vitlöksklyfta
1 dl färsk persilja
1 tsk äppelcidervinäger
1/2 dl pumpakärnor
salt och svartpeppar

Topping

1 msk chiafrön
Färsk koriander

Gör så här

Skrubba och skär bort toppen på morötterna. Skala lök och vitlök. Tvätta ingefäran noga. Mixa alla ingredienser i High speed blender med soppfunktionen tills helt slätt, och varmt.

Mixa ingredienserna till grönkålspeston med stavmixer tills önskad pestokonsistens. Smaka av med salt och peppar.

Servera soppan med en klick pesto och eventuellt färsk koriander. Strö över chiafrön.

TIPS!

Toppa soppan med kokt eller groddad quinoa för extra matighet.

TIPS!

Förvara överbliven pesto i en burk med tätslutande lock i kylskåp, håller sig i upp till två veckor.