

Portioner: 2

Avocado smoothie

Tid: 5 minutter

Produkt: High Speed blender. Program: Smoothie

Miks avocadoen i din grønne smoothie sammen med andet supergrønt som spinat og fennikel.



Ingredienser

- 1 avocado
- 1 stor grøn banan
- 2 cm frisk ingefær
- 2 håndfulde frisk babyspinat
- 1 fennikel
- 1 økologisk citron, saft + skal
- 5 dl kokosmælk
(eller almindeligt vand)

Gør sådan

Del og udhul avocadoen og tag kernen ud. Skræl bananen. Rens fennikellen. Skrub citronen grundigt og skær den yderste gule skal af. Miks avocado + banan, ingefær, citronsaft + den hvide skal og kokosmælken i High Speed blenderen til en cremet konsistens. Tilsæt evt. lidt mere væske for en løsere smoothie.

Portioner: 2

Blåbær yoghurt (Blåbærs fakeurt)

Tid: 5 minutter (+ 60 minutter til at fryse bananen)

Produkt: High Speed blender. Program: Smoothie

En smuk blålilla fakeurt (en falsk yoghurt) som gemmer på både spinat, rødbede og chiafrø. Top op med friske bær og spis den med ske, eller tilsæt lidt mere væske og drik den som smoothie!



Ingredienser

- 2 dl frosne blåbær
- 2 dl frosne jordbær
- 2 grønne bananer
- 1 håndfuld frisk babyspinat
- 1 lille rødbede
- 1 spsk chiafrø
- 1 dl kokosmælk

Gør sådan

Skræl, flæk og frys bananen i mindst 60 minutter.

Skræl rødbeden (ikke nødvendigt, hvis den er økologisk, men skrællen kan give en bismag af jord, så det er en god idé at undgå, hvis du vil øge chancerne for at lokke rødbede i børnene).

Miks alle ingredienser i High Speed blenderen til en cremet konsistens. Tilsæt evt. lidt vand for en løsere yoghurt eller endnu mere for at få en smoothie. Server den med børnenes favorit topping, fx friske bær.

Portioner: Giver ca. 10 strømpebånd

Bærstrømpebånd

Tid: 10 minutter + ca. 8 timer i ovn

Produkt: *High Speed blender. Program: Shake*

Lav dit eget bærslik af bare to ingredienser.

Skær i bånd, rul sammen og fyld slikposen med slik, der gør godt.



Ingredienser

250 g. valgfri bær

fx jordbær, blåbær eller hindbær

1 lille grøn banan

Gør sådan

Tø bærrene op, hvis de har været frosset. Sæt ovnen til 50 grader. Miks bær og banan til de er findelte i High Speed blenderen. Bred bærcremen ud på en plade beklædt med bagepapir. Sæt den midt i ovnen i ca. 8 timer, eller til det er helt tørt. Hold ovnen lidt på klem for at slippe luft ud. Lad afkøle. Skær ud i bånd og rul sammen. Opbevar i dåse med tætsluttende låg i køleskabet.

Portioner: 4

Banan- og hasselnøddeis med kakaokrymmel

Tid: 5 minutter (+ 60 minutter til at fryse bananerne)

Produkt: High Speed blender. Program: Ice Cream

Verdens nemmeste is med smagsvennerne banan, hasselnød og kakao. Miks den sammen på ingen tid!



Ingredienser

- 4 store grønne bananer
- 2 medjool dadler
- 3 spsk hasselnøddesmør
- 1 knivspids havsalt
- 2 spsk kokosfløde
(det tykke øverste lag
i en dåse kokosmælk)
- 2 spsk kakaonibs

Topping

- 1 spsk hasselnøddesmør
- 1 spsk kakaonibs

Gør sådan

Skræl og flæk bananerne, læg dem i fryseren i mindst 60 minutter, eller til de er helt frosne. Fjern kernerne fra dadlerne. Miks dadler, 3 spsk hasselnøddesmør og salt til det er helt jævnt. Tilsæt bananerne og kokosfløden og miks til en cremet is med isfunktionen.

Fordel is i fire skåle, hæld hasselnøddesmørret over og strø med kakaonibs. Velbekomme!



Er hasselnøddesmørret for fast til at hælde, så blend det med 1 spsk vand ved hjælp af en stavblender.

Giver ca. 2 dl

Hjemmelavet karrypasta

10 minutter + Tid: 45 minutter i ovn

Produkt: Stavblender

En hjemmelavet smagfuld karrypasta til at give smag til gryderetter og supper. Kan varieres med forskellige krydderier.



Ingredienser

- 2 skalotteløg
- 1 hvidløg
- 1 rød chili
- 4 cm fersk ingefær
- 3 mellemstore stykker fersk gurkemeje
- 2 citrongræs
- 2 bundter koriander
- 2 spsk hele korianderfrø
- 1 spsk hel spidskommen
- 1 tsk havsalt
- 1/2 tsk sort peber

Gør sådan

Varm ovnen op til 100 grader. Skræl løg og hvidløg, som pensles med olie og dækkes med aluminiumfolie. Bages midt i ovnen i 45 minutter, til de er møre. Skyl chilien. Fjern frø og frøfæste, hvis en mildere smag ønskes. Vask ingefæren og gurkemejen grundigt. Skær citrongræsset i strimler.

Miks alle ingredienser til en jævn pasta. Opbevares i dåse med tætsluttende låg. Karrypastaen holder op til en uge i køleskab, men kan også fryses ned i isterningeform til passende portionsstørrelse.



Smag gerne **gulerodssuppen** til med 1–2 spsk karrypasta!

Portioner: 4

Gulerods- og ingefærsuppe med grønkålspesto

Tid: 10 minutter

Produkt: High Speed blender. Program: Soup

Stavblender til grønkålspeston.

En varmende og smagfuld suppe, klar på få sekunder. Skræl, miks, parat! Top op med egen grønkålspesto, som er mikset næsten lige så hurtigt.



Ingredienser

800 g gulerødder
8 dl vand
4 dl kokosmælk
2 cm fersk ingefær
1 gult løg
1 fed hvidløg
1 tsk paprikapulver
1 tsk stødt kanel
1 spsk æblecidereddike

Grønkålspesto

100 gram grønkål
1 dl koldpresset olivenolie
1 lille fed hvidløg
1 dl frisk persille
1 tsk æblecidereddike
1/2 dl græskarkerner
salt og sort peber

Topping

1 spsk chiafrø
Frisk koriander

Gør sådan

Skrub gulerødderne og skær toppen af. Skræl løg og hvidløg. Vask ingefæren grundigt. Miks alle ingredienser i blenderen på suppe-programmet, til de er helt jævne og varme.

Miks ingredienserne til grønkålspeston med en stavblender til ønsket konsistens. Smag til med salt og peber. Server suppen med en skefuld pesto og evt. frisk koriander. Strø chiafrø over.



Top suppen op med kogt eller spiret quinoa for at gøre den ekstra mættende.



Gem resterende pesto i en dåse med tætsluttende låg i køleskabet, hvor den kan holde sig i op til to uger.