

Porsjoner: 2

# Dobbel avokado-smoothie

Tid: 5 minutter

Produkt: High Speed Blender. Program: Smoothie

Smoothie med avokado – miks også med kjernen i din grønne smoothie sammen med annet supergrønt som bladspinat og fennikel.



## Ingredienser

- 1 avokado
- 1 liten avokadokjerne, eller 1/2 stor
- 1 stor grønn banan
- 2 cm fersk ingefær
- 2 never frisk bladspinat
- 1 fennikel
- 1 økologisk sitron, saft + fruktkjøtt
- 5 dl kokosvann (eller vanlig vann)

## Gjør slik

Del, ta ut kjøtt og kjernen fra avokadoen. Del kjernen på midten med en skarp kniv. Skrell bananen. Rensk fennikelen. Skrubbsitronen nøye, skjær av det ytterste gule skallet. Miks avokado + kjernen, banan, ingefær, spinat, fennikel, sitronsaft + fruktkjøtt og kokosvann til kremet konsistens i High speed blender. Tilsett eventuelt litt mer væske for en tynnere smoothie.

Porsjoner: 2

# Blåbær-yoghurt (Blåbær-fakehurt)

Tid: 5 minutter (+ 60 minutter for å fryse bananen)

Produkt: High Speed Blender. Program: Smoothie

En vakker blålilla fakehurt (en falsk yoghurt) som skjuler både spinat, rødbet og chiafrø. Topp med friske bær og spis med skje, eller tilsett litt mer væske og drikk som smoothie!



## Ingredienser

- 2 dl frosne blåbær
- 2 dl frosne jordbær
- 2 grønne bananer
- 1 neve frisk bladspinat
- 1 liten rødbet
- 1 ss chiafrø
- 1 dl kokosmelk

## Gjør slik

Skrell og skjær bananene i skiver, legg i fryseren i minst 60 minutter. Skrell rødbeten (ikke nødvendig hvis den er økologisk, men skallet kan gi en ekstra jordsmak = kanskje lurt å unngå for å øke sjansen for å lure i barna rødbet?).

Miks alle ingredienser i High Speed Blender til kremet konsistens. Tilsett eventuelt litt vann for en tynnere yoghurt, eller enda mer for å få en smoothie. Server med barnas favorittyoghurt-topping, eksempelvis friske bær!

Porsjoner: Gir ca 10 snører

## Bær-snører

Tid: 10 minutter + ca 8 timer i ovn

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

Lag ditt eget bær-godteri med bare to ingredienser. Skjær til snører, rull sammen og fyll godteposen med snilt godteri!



### Ingredienser

250 g valgfrie bær f.eks.

jordbær, blåbær eller bringebær

1 liten grønn banan

### Gjør slik

Tin bærene hvis de er frosne. Varm stekeovnen til 50 grader. Miks bær og banan helt glatt i High Speed Blender. Smør ut bærkremen i et tynt lag på en bakepapirkledd (gjærne av silikon) ovnsplate. Tørk midt i ovnen i ca 8 timer, eller til det er helt tørt. Ha ovnen litt på gløtt for å slippe ut luft. La avkjøles. Skjær opp til snører og rull sammen. Oppbevar i boks med tettsittende lokk i kjøleskap.

Porsjoner: 4

# Banan- og hasselnøttis med kakaodryss

Tid: 5 minutter (+ 60 minutter for å fryse bananene)

Produkt: High Speed Blender. Program: Ice Cream

Verdens enkleste iskrem med de beste smaks-kompisene; banan, hasselnøtt og kakao. Miks sammen på null tid!



## Ingredienser

- 4 store grønne bananer
- 2 Medjool-dadler
- 3 ss hasselnøttsmør
- 1 krm flaksalt
- 2 ss kokoskrem (det tykke, øvre laget i en vanlig pakke med kokosmelk)
- 2 ss Cacao Nibs

## Topping

- 1 ss hasselnøttsmør
- 1 ss Cacao Nibs

## Gjør slik

Skrell og skjær bananene i skiver, legg i fryseren i minst 60 minutter eller til de er helt frosne. Fjern daddelsteinene. Bland dadler, 3 ss hasselnøttsmør og salt helt glatt. Tilsett bananene og kokoskremen og bland til en kremet is med iskremfunksjonen. Fordel iskremrøren i fire skåler, dekorer med hasselnøttsmør i ringer og strø over Cacao Nibs. Spis med en gang!

## TIPS!

Har du et hasselnøttsmør som er for fast til å dekorere med? Bland i så fall sammen med 1 ss vann ved hjelp av stavmikser med matberederenhet, til du får et mykere hasselnøttsmør.

Ger: Ca 2 dl

# Hjemmelaget currypaste

Tid: 10 minutter + 45 minutter i ovn

Produkt: Stavmikser

En hjemmelaget smaksrik currypaste å smaksette gryter og supper med. Varier gjennom å blande inn ulike krydder!



## Ingredienser

- 2 sjalottløk
- 1 hvitløk
- 1 rød chili
- 4 cm frisk ingefær
- 3 middelstore biter frisk gurkemeie
- 2 sitrongress
- 2 potter koriander
- 2 ss hele korianderfrø
- 1 ss hel spisskum
- 1 ts havsalt
- 1/2 ts svartpepper

## Gjør slik

Varm ovnen til 100 grader. Skrell løk og hvitløk, bland med olje og pakk inn i aluminiumsfolie. Bak midt i ovnen i 45 minutter, til de er myke.

Skyll av chilien. Fjern eventuelt frøfeste og frø for en mildere smak. Vask ingefær og gurkemeie nøye. Strimle sitrongresset.

Miks alle ingredienser til en glatt pasta. Oppbevar i en boks med tett lokk. Currypaste holder opptil 1 uke i kjøleskap, men går fint å fryse ned i isterningbrett for smarte porsjonsstørrelser.



Smaksett gjerne **gulrotsuppen** med 1–2 ss currypaste!

Porsjoner: 4

# Gulrot- og ingefærsuppe med grønnkålpesto

Tid: 10 minutter

Produkt: High Speed Blender. Program: Soup

Stavmikser til grønnkålpestoen.



En varmende og smaksrik suppe klar på noen sekunder. Skrell, miks, ferdig! Topp med din egen grønnkålpesto som går nesten like fort å mikse sammen!

## Ingredienser

800 g gulrøtter  
8 dl vann  
4 dl kokosmelk  
2 cm fersk ingefær  
1 gul løk  
1 hvitløksfedd  
1 ts paprikapulver  
1 ts malt kanel  
1 ss eplecidereddik

## Grønnkålpesto

100 g grønnkål  
1 dl kaldpresset olivenolje  
1 lite hvitløksfedd  
1 dl frisk persille  
1 ts eplecidereddik  
1/2 dl gresskarkjerner  
salt og sort pepper

## Topping

1 ss chiafrø  
Frisk koriander

## Gjør slik

Skrubb og skjær bort toppen på gulrøttene. Skrell løk og hvitløk. Vask ingefæren nøye. Bland alle ingredienser helt glatt i High speed blender med suppefunksjonen, og varm opp.

Bland ingrediensene til grønnkålpestoen med stavmikser til ønsket pestokonsistens. Smak til med salt og pepper.

Server suppen med en klatt pesto og eventuelt frisk koriander. Strø over chiafrø.

## TIPS!

Topp suppen med kokt eller spiret quinoa så blir den ekstra mettende.

## TIPS!

Får du pesto til overs, legg det i en boks med tett lokk i kjøleskapet. Den holder seg i opptil to uker.