

Mine beste smoothieoppskrifter



Vegan Pop Up Café

Sunn småmat til folket





Hei!

Smoothies er både næringsrike, smakfulle og en enkel måte å få i seg masse av det kroppen trenger samtidig.

En smoothie teller som et lite måltid, og passer perfekt som frokost eller som et mellommåltid før eller etter trening.

I denne boken har jeg samlet mine beste smoothieoppskrifter.
Jeg håper du lar deg inspirere!

Klem, Benedikte



Vegan Pop Up Café

Sunn småmat til folket



Vi er med på alt som er gøy, og tilbyr små,- og mellomstore selskaper catering med varm,- og kald mat, bakte,- og rå kaker. God stemning får du med på kjøpet! Lei oss gjerne inn til ditt neste event! Ta kontakt på hello@veganpopupcafe.com

Grønn drøm



Ingredienser:

1 kopp grønnkål
½ kopp frosne jordbær
1 kiwi
2-3 cm ingefær
saften av ½ lime
1 kopp eplejuice

Vitaminer og mineraler:

Vit A, C, K, E, B6, kalsium, kalium, magnesium, jern og antioksidanter

Tropisk herlighet

Ingredienser:

1 kopp miks av frossen papaya/mango/ananas
1 banan
1 appelsin
1 ss gojibær
1 ts linfrø
1 kopp tropisk fruktjuice
Chia frø på toppen

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, B6, alium, omega 3, protein, magnesium, jern, kalsium, selen, sink, aminosyrer



Søt sommer



Ingredienser:

1 kopp oppkuttet vannmelon
½ kopp frosne bringebær
1 banan
Liten håndfull mynteblader
1 ss revet kokos
1 kopp eplejuice
1 ts linfrø
1 ss gojibær

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, B6, omega 3, kalium, fosfor, magnesium, aminosyrer

Energi boost

Ingredienser:

2 bananer
1 ts revet kokos
1 sp kakao
Litt kanel
1 kopp mandelmelk

Vitaminer og mineraler:

Vit B6, A, E, fosfor, magnesium, selen, sink, antioksidanter, kalium, kalsium, kopper, fosfor, protein, jern, riboflavin.





Smak av sommer

Ingredienser:

1 kopp oppkuttet vannmelon
½ kopp frosne jordbær
½ kopp frosne bringebær
1 ss gojibær
2-3 cm ingefær
1 banan
1 eple
Litt chili og kanel

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, B6, antioksidanter,
kalium, aminosyrer

Helt bærlig

Ingredienser:

1 banan
1 eple
 $\frac{1}{2}$ kopp frosne blåbær
3-4 stk frosne jordbær
 $\frac{1}{2}$ kopp frosne bringebær
Ett par blader mynte
1 ts gojibær
1 ts kakao
1 kopp kokoksvann

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, B6, antioksidanter,
kalium



Antioksidant boost



Ingredienser:

1 kopp appelsin juice
½ kopp frosne blåbær
1 banan
Ett par rå kakao bønner eller
1 ts kakao pulver
1 ss gojibær
1 ss granateple
2-3cm ingefær
1 ts chiafrø
Litt fersk chili

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, B6, folat,
antioksidanter, protein,
magnesium, jern, kalsium,
kalium

Iron Man

Ingredienser:

1 kopp grønnkål
1 kopp spinat
2-3 cm ingefær
1 grønt eple
 $\frac{1}{2}$ agurk
1 ts spirulina
1 kopp appelsinjuice
Juice fra $\frac{1}{2}$ lime
Revet kokos på toppen

Vitaminer og mineraler:

Vit A, C, K, E, B6, kalsium, jern, mangan, kalium, magnesium, antioksidanter.



Tropisk fløyel



Ingredienser:

1 frossen tropisk miks (ananas/mango/papaya)
1 kopp kokosmelk
2 cm ingefær
En liten håndfull fersk mynte
1 klementin
Litt lønnesirup
Litt kanel og fersk chili

Vitaminer og mineraler:

Vit C, antioksidanter, kalium

Rosa fruktig frøken

Ingredienser:

½ kopp frosne jordbær
½ kopp oppkuttet vannmelon
½ kopp frosne blåbær
1 banan
1 eple
1 kopp eplejuice

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, B6, sink, kalium





Dessert til frokost

Ingredienser:

1 banan
1 ss kakao
1 ss peanøttsmør
Litt kanel
1 kopp soyamelk m/vanilje
1-2 kuler DIGG kokos iskrem med vanilje og sjokoladesmak

Vitaminer og mineraler:

Vit B6, A, E, riboflavin, kalium, kalsium, magnesium, sink, kopper, fosfor, protein

Grønn velur

Ingredienser:

1 kopp spinat
1 appelsin
1 eple
1 banan
Ett par blader mynte
1 ts linfrø
1 ss gojibær
Litt revet kokos
1 kopp eplejuice

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, K, B6, omega 3,
mangan, jern, kalsium, kalium,
protein, aminosyrer



Smak av høst



Ingredienser:

1 kopp spinat
1 eple
1 banan
2-3 cm ingefær
Ett par biter mørk sjokolade med bringebær
1 ss gojibær
1 kopp eplejuice
Hampfrø på toppen

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, K, B6, antioksidanter, jern, kalium, kalsium, aminosyrer, omega 3, protein

Blåbær bonanza

Ingredienser:

1 banan
1 kopp frosne blåbær
Litt fersk chili
1 ts kakao
1 ss gojibær
1 ts linfrø
1 kopp eplejuice
Hampfrø på toppen

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, B6, sink, kalium,
omega 3, protein, aminosyrer,
antioxidanter



Green Day



Ingredienser:

1 kopp spinat
1 banan
1 kopp eplejuice
1 appelsin
1 kopp frosne jordbær
Hempfrø på toppen

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, K, B6, mangan, jern, kalsium, kalium, omega 3, proteiner.

Berry Me

Ingredienser:

1 banan
½ kopp frosne blåbær
172 kopp frosne jordbær
½ kopp frosne bringebær
1 ss gojibær
En liten håndfull spinat
1 ts linfrø
1 kopp eplejuice

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, B6, K, kalium, jern, aminosyrer, omega 3, folat, kalsium





Fresh Pink Lady

Ingredienser:

½ banan
½ Pink Lady eple
½ kopp frosne bringebær
1 kopp appelsinjuice
2 små gulrøtter
1 ts linfrø
1 ss gojibær
Hampfrø på toppen

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, B6, betakaroten, aminosyrer, omega 3, protein, folat

Carrot crush

Ingredienser:

1 kopp hjemmelaget gulrot juice
2-3 cm ingefær
½ kopp agurk i biter
Litt fersk chili
1 appelsin
1 banan
Ett par blader fersk basilikum

Vitaminer og mineraler:

Vit A, C, B6, kalium,
betakaroten, antioksidanter,





Kalium bonanza

Ingredienser:

Ett par buketter brokkoli
1 kiwi
Ett par blader fersk basilikum
1 banan
2-3 cm ingefær
1 kopp frokost juice
(eple/appelsin/gulrot)
Hampfrø på toppen

Vitaminer og mineraler:

Vit C, B6, folat, protein,
kalium, omega 3,
antioksidanter

Rød friskus

Ingredienser:

1 banan
1 eple
Ett par friske myntebalder
 $\frac{1}{2}$ kopp frosne bringebær
1 ts gojibær
1 kopp kokosvann

Vitaminer og mineraler:

Vit C, B6, A, kalium, aminosyrer





Hot Green Mama

Ingredienser:

1 eple
1 banan
1 kopp grønnkål
1 kopp spinat
2-3 cm ingefær
Fersk chili (bruk så mye som du tør)
Litt lime saft
1 kopp eplejuice

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, K, E, B6, kalsium, kalium, jern, antioksidanter, folat, magnesium, mangan

Green Vitamix

Ingredienser:

1 kopp grønnkål
2-3 cm ingefær
1 eple
 $\frac{1}{2}$ kopp oppkuttet agurk
1 banan
En liten håndfull fersk mynte

Vitaminer og mineraler:

Vit A, K, E, C, B6, kalsium,
magnesium, jern, kalium,
antioksidanter,



Frisk & Fruktig



Ingredienser:

1 kopp appelsinjuice
1 eple
1 banan
Ett par blader fersk mynte
 $\frac{1}{2}$ kopp vannmelon i biter
 $\frac{1}{2}$ kopp frosne jordbær

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A B6, kalium

Veggie kick

Ingredienser:

1 banan
1 eple
1 gulrot
 $\frac{1}{2}$ paprika
1 kopp spinat
Litt fersk chili
2-3 cm ingefær
Litt lime juice
1 ts linfrø
1 ss gojibær

Vitaminer og mineraler:

Vit C, A, K, B6, betakaroten,
kalium, folat, aminosyrer,
omega 3, mangan, jern,
kalsium.



Lei trucken til ditt neste event

#markedsføring #servering

95 84 73 84

hello@veganpopupcafe.com

veganpopupcafe.com



Vegan Pop Up Café

Sunn småmat til folket

følg, lik, tag, del



veganpopupcafe